

Päivi Hostikka

**OPETUSMATERIAALI TOIMINTAKYVYN EDISTYMINEN  
-OPINTOKOKONAISUUTEEN**

Opinnäytetyö

Kajaanin ammattikorkeakoulu

Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma

Syksy 2010



**Kajaanin  
ammattikorkeakoulu**

## OPINNÄYTETYÖ TIIVISTELMÄ

Koulutusala Matkailu- ravitsemis- ja talousala	Koulutusohjelma Palvelujen tuottamisen ja johtamisen koulutusohjelma
Tekijä Päivi Hostikka	
Työn nimi OPETUSMATERIAALI TOIMINTAKYVYN EDISTYMINEN - OPINTOKOKONAISUUTEEN	
Vaihtoehtoiset ammattiopinnot	Ohjaaja(t) Teija Vainikka Pekka Oikarinen
	Toimeksiantaja
Aika Syksy 2010	Sivumäärä ja liitteet 49 + 30
<p>Opinnäytetyö aihe liittyy Kainuun ammattiopiston Kuusamon toimipisteessä ensimmäistä kertaa käynnistyvään ammattiin valmentavaan koulutukseen. Koulutukseen osallistuvilla nuorilla on erityisopiskelijan tausta ja sen myötä monia oppimiseen liittyviä haasteita. Koulutusohjelman laajuus on 40 opintoviikkoa, joka tarkoittaa yhden lukuvuoden päätoimista opiskelua. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli tuottaa opetusmateriaalia edellä mainittuun koulutukseen. Opetusmateriaali rajattiin käsittelemään Toimintakyvyn ylläpitäminen – opintokokonaisuutta, joka sisältää laajasti asioita, jotka nuoren tulisi hallita pärjätäkseen yhteiskunnassamme vastuullisena kansalaisena. Suunnitellut tehtäväesimerkit käsittelivät opintokokonaisuuteen kuuluvia arkielämätaitoja.</p> <p>Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Prosessin tuloksena syntyi opetusmateriaalia arkielämän taitojen opetukseen ja ohjaukseen. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät opetusmateriaali-esimerkit, opetuksen pohjana oleva teoria ja työn tekemisen prosessi. Opetusmateriaalissa puhutellaan suoraan opiskelijoita. Materiaali on suunniteltu niin, että siitä on mahdollisimman paljon hyötyä nuorelle. Erityisopiskelijan oppimisen haasteet yritetään huomioida opetustapoja vaihtelemalla.</p> <p>Opinnäytetyönä syntyi materiaalia, jota voi helposti muokata opiskelijan henkilökohtaisiin tavoitteisiin sopivaksi. Kuluvan lukuvuoden kokemusten jälkeen opetusmateriaalia voidaan parantaa ja kehittää. Koulutuksen tavoitteet saavutetaan, kun nuori hallitsee oman arkensa ja selviytyy oppijana ammatillisessa perustutkinnossa.</p>	
Kieli	Suomi
Asiasanat	Oppiminen, erityisopiskelija, oppimisvaikeudet, opetus
Säilytyspaikka	<input type="checkbox"/> Verkkokirjasto Theseus <input type="checkbox"/> Kajaanin ammattikorkeakoulun kirjasto

School University of Applied Sciences	Degree Programme Service Management Training
Author Päivi Hostikka	
Title Teaching Material for the Functional Capacity- Course	
Optional Professional Studies	Instructor(s) Teija Vainikka and Pekka Oikarinen
	Commissioned by
Date Autumn 2010	Total Number of Pages and Appendices 49+30
<p>Kainuu Vocational College, Kuusamo position, started its initial vocational training. The basis of the thesis was to make some teaching material for the students. All the students in this group have some learning disabilities. The degree program is 40 credits, which means one year full-time studying. The purpose of the thesis was to produce teaching material for the above mentioned education. Teaching material was created for the Functional Capacity –course. It includes several issues that young people would need to handle in order to survive in our society as responsible citizens. Studying examples were planned for teaching and mentoring the section Everyday Life Skills.</p> <p>This thesis is a functional study. This operational thesis combines examples of teaching materials, theory background and the report of the process of this work. Teaching materials are directed to the students. The material is designed so that it would benefit young people as much as possible. The special needs regarding students' learning difficulties are given attention by changing the learning situations.</p> <p>As a result of the thesis new material was produced which is easily qualified depending on students' personal needs. After the experiences in the ongoing school year the teaching material can be improved and developed. Objectives of the education are fulfilled when the young person is capable to handle his everyday life and is able to succeed in his vocational studies.</p>	
Language of Thesis	Finnish
Keywords	learning, special needs student, learning disabilities, teaching
Deposited at	<input type="checkbox"/> Electronic library Theseus <input type="checkbox"/> Library of Kajaani University of Applied Sciences

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	6
2 OPPIMINEN .....	8
2.1 Oppimistyyli .....	9
2.2 Erityisopiskelija oppijana .....	11
2.3 Oppimisvaikeudet .....	14
2.3.1 Neuropsykologiset oppimisvaikeudet .....	15
2.3.2 Luki-vaikeus .....	16
2.3.3 Matemaattiset oppimisvaikeudet .....	17
2.3.4 Hahmottamisen vaikeudet .....	18
2.4 Ratkaisukeskeisyys ohjaamisen menetelmällinä .....	18
3 VALMENTAVA JA KUNTOUTTAVA KOULUTUS .....	21
3.1 Koulutuksen tavoitteet ja sisällöt .....	22
3.2 Toimintakyvyn edistyminen -opintokokonaisuus .....	22
3.3 Arkielämäntaidot opetuksessa .....	23
3.3.1 Ravitsemus ja hyvinvointi .....	26
3.3.2 Hygienia .....	28
3.3.3 Ruokailutavat .....	30
3.3.4 Ruoanvalmistus .....	31
3.3.5 Vuorokausi-rytmin vaikutus toimintakykyyn .....	32
4 OPETUSMATERIAALIN TUOTTAMINEN AVA-KOULUTUKSEEN .....	34
4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö .....	34
4.2 Opinnäytetyön tavoitteet .....	35
4.3 Opetusmateriaali Arkielämäntaidon-opintokokonaisuuteen .....	36
4.3.1 Terveystta edistävä ja ylläpitävä ravitsemus opetus ja ohjaus .....	39
4.3.2 Hygienia arjessa .....	41
4.3.3 Ruokailutavat opetuksessa .....	41
4.3.4 Ruoanvalmistuksen opetusmateriaalia .....	42
4.3.5 Vuorokausi-rytmin merkitys -opetusmateriaalia .....	43
4.3.6 Opetusmateriaalin arviointi .....	44
4.3.7 Prosessin arviointi .....	45

5 POHDINTA .....	47
LÄHTEET.....	50
LIITTEET .....	53

## 1 JOHDANTO

Yhteiskunnan muutokset näkyvät koulumaailmassa monenlaisina muutoksina myös nuorten elämässä. Tiedotusvälineissä keskustellaan kodin ja koulun yhteistyöstä, vanhempien ja opettajien asemasta kasvattajina sekä nuorten lisääntyneistä mielenterveysongelmista. Koulun tehtävä on koko ikäluokan kouluttaminen. Syrjäytyminen omasta ikäryhmästä voi johtaa suuriin ongelmiin. Kaikilla tulisi olla mahdollisuus opiskella ja tuntea kuuluvansa joukkoon. Oikeuskansleri Jaakko Jonkka (2010, 7 – 8) kirjoittaa Opettaja-lehdessä, ettei kunnissa kiinnitetä riittävästi huomiota lasten ja nuorten ongelmien ennaltaehkäisyyn. Jos putoaa koulun kyydistä, putoaa helposti työelämästäkin. Kun jo syntyneitä vaurioita ryhdytään korjaamaan, tulee tämä kunnille ja kansantaloudelle kalliiksi. Jokaista työelämästä syrjäytynyttä kohden valtio menettää miljoonasta puoleentoista miljoonaan euroa verotuloja. Suomessakin huonosuosisuus periytyy ja kasaantuu tietyille yhteiskunnan alueille. Jonkka pitää tätä isona yhteiskunnallisena ja sosiopoliittisena kysymyksenä, jossa on paljon huomioitavaa asuntopoliitikkaa myöten. Osa lapsista ja nuorista voi todella hyvin, mutta eriarvoistuminen on selvästi havaittavissa. Monen lapsen ja nuoren lähtökohdat voivat olla todella rankat. Ennenkin oli köyhyyttä, mutta nyt se on kovempaa. Monella nuorella on ilmeinen putoamisen vaara. Tullevaisuudessa joudumme vastaamaan entistä haastavampien opiskelijoiden tarpeisiin. Yksilöllisten ratkaisujen määrä tulee lisääntymään, ja meidän tulee olla valmiita rakentamaan entistä räätälöidympiä opiskelupolkuja. Työllistyminen on koulutusjärjestelmän tavoite, syrjäytymisiin ei yhteiskunnassa ole varaa.

Olin syksyllä mielenkiintoisen ja haastavan tilanteen edessä. Oppilaitoksessamme, Kainuun ammattiopistossa, Kuusamon toimipaikassa, alkoi ensimmäistä kertaa syksyllä 2010 ammatin valmentava ja kuntouttava koulutusohjelma (AVA). Toimin lukuvuonna 2010 – 2011 ryhmän opettajana. Valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opintojen rakenne poikkeaa perustutkinnon opintorakenteesta. Koulutus ei johda tutkintoon, eikä siinä ole valmiiksi määriteltyjä kokonaisuuksia opetettaviin aineisiin. Jokaiselle opiskelijalle laaditaan henkilökohtainen opiskelusuunnitelma, jota opintojen edetessä päivitetään. Minun tavoitteenani oli lukuvuoden aikana saada opiskelijoille valmiuksia ammatillisesta perustutkintokoulutuksesta selviämiseen. Opintojen kokonaislaajuus on 40 opintoviikkoa, joka tarkoittaa yhden lukuvuoden päätoimista opiskelua.

Opinnäytetyöni aiheena on valmistaa opetusmateriaalia Toimintakyvyn ylläpitäminen - opintokokonaisuuteen. Opintokokonaisuus pitää tuki sisällään muutakin kuin aiheet, joista valmistamani opetusmateriaaliesimerkit ovat. Rajaan opinnäytetyönä tehdyn opetusmateriaalin restonomi- koulutuksessa opiskeltuihin asioihin. Opetusmateriaaliesimerkit ovat Arkielämäntaidot osa-alueesta, joka kuuluu Toimintakyvyn ylläpitäminen -opintokokonaisuuteen.

Ryhmässäni opiskelevat nuoret ovat erityistä tukea tarvitsevia. Monella heistä on hankaluuksia arkielämäntaidoissa. Opettamassani ryhmässä oppimisen vaikeudet näkyvät keskittymisen ja hahmottamisen ongelmina. Useat ovat opiskelleet perusopetuksessa mukautettujen tavoitteiden vaatimuksin. Oppimiseen haasteita luovat keskittymisen vaikeudet, matemaattiset vaikeudet, hahmottamisen häiriöt ja erilaiset lukemisen vaikeudet. Toiminnallinen ja kokemuksellinen oppiminen on monelle näistä nuorista miellyttävin tapa oppia uusia asioita. Opetusmateriaalin suunnittelussa oppijan omakohtaisuus ja henkilökohtaistaminen ajatellaan motivoivana tekijänä. Erityisopiskelijoille opinnoissa eteneminen on yleensä hitaampaa kuin perustutkinto-opiskelijoilla. Nuoret ovat hienoja yksilöitä ja heille pienikin onnistumisen kokemus voi olla ratkaiseva tekijä itsetunnon kasvamisessa.

## 2 OPPIMINEN

Tässä luvussa käsittelen oppimista. Jokainen meistä oppii omalla tavallaan. Esittelen tässä yleisesti käytössä olevia oppimistyyliäritelmiä. Kun oppiminen sitten ei sujukaan ilman erityistä tukea, on meidän etsittävä erilaisia tapoja opettaa ja ohjata opiskelijaa. Esittelen myös tavallisempia oppimisen vaikeuksia, jotka vaikuttavat opetuksen suunnitteluun.

Oppiminen tapahtuu biologisesti katsoen aivoissa, ja oppimisvalmiudet riippuvat aivojen ominaisuuksista ja tilasta. Yksinkertaistettuna tämä merkitsee sitä, että mitä enemmän aivoja joutuu käyttämään tai mitä enemmän niitä aktivoidaan, sitä parempaan ne yleensä pystyvät. Vaikka esimerkiksi vaikeampaan kehitysvammaisuuteen liittyvät perintötekijät ja sitä kautta erilaiset keskushermoston ominaisuuksiin liittyvät tilat haittaavat oppimista läpi elämän, on silti voitu havaita, että puutteelliset valmiudet johtuvat osaksi myös ympäristön ominaisuuksista, esimerkiksi vähäisestä vuorovaikutuksen määrästä. Myös vaikeimmin kehitysvammaisten tulisi voida osallistua sosiaalisiin vuorovaikutussuhteisiin useita tunteja päivässä, jotta keskushermostolla olisi perusvalmius oppimiseen. (Ikonen 1993, 13.) Ikäheimonen ja Vakkuri (1999, 69) ovat sitä mieltä, että on kiistaton tosiasia, että ihmisen kiinnostus vaikuttaa oppimiseen. Oma motivoituminen ja innostuminen ovat avainsanoja. Jarruttavia asioita ovat erilaiset pelot ja huono itsetunto.

Oppiminen on yksilössä tapahtuva muutos. Se on tietojen lisääntymistä ja käyttäytymisen muutosta sekä oivalluksia, jotka muuttavat ihmisen toimintaa ja kokonaisvaltaista henkistä kasvua. Oppiminen on oppijan oman toiminnan tulosta. Oppijan toimintaan vaikuttaa hänen näkemyksensä omasta roolistaan oppimisprosessissa eli se, katsooko oppija itse olevansa vastuussa oppimistoiminnasta vai odottaako hän muiden ohjaavan häntä. Oppijan tapa hahmottaa oma roolinsa riippuu paljon hänen itsetunnostaan. Itsetunto säätelee vuorostaan oppijan uskallusta tarttua uusiin tehtäviin ja myös sitä, miten hän uskoo oppivansa uusia asioita. (Kupias 2004, 7 – 9.)

Oppiminen on jatkuva kokemukseen perustuva prosessi. Kaikki oppiminen on tavallaan uudelleen oppimista. Oppiminen on jatkuva, elinikäinen prosessi, joka tarjoaa käsitteellisiä siltoja eri elämänvaiheiden välille. Oppiminen sisältää vuorovaikutuksen yksilön ja ympäristön välillä. Kokemus on sekä subjektiivinen ja henkilökohtainen että toisaalta objektiivinen ja



ympäristöön sitoutunut. Opittu tieto on sosiaalisen ja persoonallisen tiedon vuorovaikutuksen tulos. (Kupias 2004, 18.)

Oppimisessa on keskeistä persoonallinen ja sosiaalinen kasvu ja yksilön itsetuntemuksen lisääminen. Tärkeää on tietoisuus omasta kasvusta sekä omien ajattelu-, oppimis- ja toimintastrategioiden kehittämisestä. Oppiminen on jatkuvaa tiedon syventämistä ja ymmärtämistä, oman tietämisen rakentamista ja oppimaan oppimista. Kokemus voi olla potentiaalinen perusta oppimiselle, mutta kokemuksesta voi tulla merkityksellinen oppimiselle vain pohdinnan avulla. (Kupias 2004, 18.)

## 2.1 Oppimistyylit

Oppimistyylit eroavat toisistaan. Niillä tarkoitetaan persoonallista tapaamme käsitellä ja omaksua tietoa. Jokaisella on oma tapansa vastaanottaa ja käsitellä tietoa erilaisissa tilanteissa. Tätä kutsutaan oppimistyyliksi. Oppimistyylit eivät ole toisensa poissulkevia, vaan henkilöllä voi olla useita vahvoja alueita. Hänellä voi myös olla yksi vahvasti hallitseva oppimistyyli. Ihmiset oppivat parhaiten silloin, kun he voivat hankkia tietoa vahvimalla oppimistyyllillään ja hyödyntää sen jälkeen toiseksi vahvinta oppimistyyliään. Oppimiseen vaikuttavat myös ympäristö ja tila, missä opitaan, ihmisen sosiaalisuus, yleinen asenne ja asenne opittavaa asiaa kohtaan sekä fyysiset tarpeet. Kun yksilö tuntee oman oppimistyykinsä, oppiminen helpottuu. Omien vahvuuksien ja heikkouksien tunteminen helpottaa hyväksymään itsensä ja oman tapansa oppia. Tutussa oppimistyyliässä pitäytymisellä on kuitenkin vaaransa; aina ei ole mahdollista käyttää omaa vahvuusalueitaan. Siksi onkin tärkeää harjoitella erilaisia oppimisstrategioita ja tapoja. Lisäksi voi etukäteen harjoitella myös omaa suhtautumistaan ja miettiä ratkaisuja tilanteisiin, joissa oppimisympäristö ei tue omaa oppimistyyliä. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 11.)

Aistit eli havaintokanavat ovat tärkeitä oppimisen kannalta, ja useimmilla onkin hallitsevana jokin eri aisteihin perustuvista oppimistyyleistä. Visuaalisesti suuntautunut henkilö oppii näkemällä ja katselemalla, auditiivisesti suuntautuneella oppijalla korostuu kuuloaistin ja kuule-

misen merkitys kun taas kinesteettinen oppija oppii parhaiten kokemusten kautta, jolloin hän voi itse liikkua mukana tai kokeilla opittavaa asiaa. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 11.)

### Visuaalinen oppija

Visuaaliselle oppijalle tärkeitä ovat tekstit, kuvat, värit ja asioiden ulkonäkö samoin kuin kokonaisuuksien hahmottaminen. Visuaalinen oppija tekee mielellään muistiinpanoja ja käsittelee asioita mielikuvina. Näköaistin ja näkemisen merkitys korostuu. Visuaalinen oppija oppii paremmin, kun hän hahmottaa asiasta kokonaiskuvan. Pelkästään yksityiskohtien kertominen tai näyttäminen vaikeuttaa kokonaiskuvan hahmottamista. Ohjetta saadessaan visuaalisesti suuntautunut oppija toivoo, että hänelle näytettäisiin konkreettinen esimerkki, kuinka työ tulee tehdä. Lisäksi työohjeen hahmottamista helpottavat todelliset tai havainnollistavat kuvat sekä kirjallinen työohje. Tarkkaavaisuus suuntautuu usein esiteltävän työohjeen seuraamiseen, kuviin ja hyvin tehtyihin työohjeisiin tai muuhun havaintomateriaaliin. Visuaalisen oppijan kannattaa käyttää apuna erilaisia muistiinpanoja ja merkintöjä, käsitekarttoja ja kuvia sekä luoda mielikuvia työohjeesta muistin tueksi. Visuaalinen oppija hyötyy jaettavista kirjallisista ja kuvallisista työohjeista, koska hänellä on hyvä kuvamuisti. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 12–15.)

### Auditiivinen oppija

Auditiivisesti suuntautuneella henkilöllä korostuu kuuloaistin ja kuulemisen merkitys. Hän kiinnittää huomiota ympärillä kuuluviin ääniin ja keskusteluihin. Hän nauttii vuoropuhelusta ja selittämisestä. Auditiivisesti suuntautuneelle on tärkeää, että puhutaan elävästi ja selitetään ohjeistettavat asiat perusteellisesti. Opetustilanteessa auditiivisen oppijan kannattaa välttää työohjeiden suoraa kopioimista. Sen sijaan hänen kannattaa keskittyä kuuntelemaan ja tekemään omat muistiinpanonsa. Myös kyseleminen, käsiteltävän asian ääneen toistaminen, kertominen ja pohtiminen sekä muiden kanssa keskusteleminen auttavat oppimisessa. Auditiivinen oppija tarvitsee aikaa puhuakseen ja kuulostellakseen asioita ja työohjeita mielessään. Siksi opetuksen looginen eteneminen helpottaa oppimista. Joillakin rytmi tai äänet saattavat helpottaa keskittymistä ja oppimista, toisilla taas ylimääräiset äänet häiritsevät. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 12–15.)

## Kinesteettinen oppija

Kinesteettinen oppija oppii parhaiten tunnustellen ja kokemusten kautta, kun hän voi itse tehdä, liikkua mukana tai testata ja kokea. Hänelle on tärkeää, miltä jokin asia, esine tai työväline tuntuu. Työtehtävää suoritettaessa työympäristön pitäisi tuntua miellyttävältä. Työtehtävän oppiminen luontuu parhaiten kehonliikkeiden avulla, käsillä tekemällä ja muutoin oppimistilanteeseen osallistumalla. Kinesteettinen oppija hahmottaa ihmisten tarkoitukset ilmeiden, eleiden ja liikkeiden kautta. Hän kiinnittää huomiota esimerkiksi siihen, miten opettaja kertoo asian. Hän tukeutuu työn oppimistilanteessa syntyneisiin kokemuksiin opitun muistiin palauttamisessa. Hän toisin sanoen muistaa, miltä jokin asia tuntui ja millainen tunnelma siihen liittyi. Kinesteettinen oppija hyötyy siitä, että teoreettinen työohje nivotaan käytäntöön. Kinesteettisen oppijan kannattaa hyödyntää havaintoesityksiä ja välttää istumasta paikoillaan uutta asiaa opiskellessaan. Liikkuminen edistää keskeisten asioiden mieleen painamista. Esimerkiksi käveleminen uusia asioita opeteltaessa auttaa kinesteettisen oppijan oppimista. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 12–15.)

## 2.2 Erityisopiskelija oppijana

Erityisopiskelijalla tarkoitetaan opiskelijaa, jolla on huomattavia oppimis- ja/tai koulunkäytännön vaikeuksia ja joka näiden syiden vuoksi tarvitsee erityisiä opetuksellisia tai muita opiskelua helpottavia tukitoimia. Yksilöllisen tuen tarve määritellään opiskelijakohtaisesti kaksi kertaa lukuvuoden aikana. (Kainuun ammattiopisto, Erityisopetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma 2010, 27 - 28.)

Oppilaiden yksilöllisten, ainutkertaisten piirteiden kehittyminen on otettava huomioon yleistavoitteiden rajoissa. Yksilökeskeisen lähestymistavan lisäksi perussyyt oppimisvaikeuksiin voivat löytyä myös eri ympäristöistä, kodista, koulusta tai kulttuuritekijöistä. Kun pystytään hahmottamaan laajemmin oppimisongelmien alkuperä, myös auttamistoimet osataan suunnata oikeisiin kohteisiin. (Hautamäki, Lahtinen, Moberg & Tuunanen 2001, 22 – 23.)

Laki ammatillisesta koulutuksesta (21.8.1998/630) ja asetus (6.11.1998/811) L 20 § säättävät erityisopetuksesta seuraavaa:

*Vammaisuuden, sairauden, kehityksessä viivästyksen, tunne-elämän häiriön tai muun syyn vuoksi erityisiä opetus- ja oppilashuoltopalveluja tarvitsevien opiskelijoiden opetus annetaan erityisopetuksena. Opiskelijalle tulee laatia henkilökohtainen opetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma. Asianomainen ministeriö voi 9 §:n nojalla määrätä, että koulutuksen järjestäjän erityisenä koulutustehtävänä on huolehtia erityisopetuksen järjestämisestä, erityisopetuksen yhteydessä annettavasta valmentavasta ja kuntouttavasta opetuksesta ja ohjauksesta sekä opetukseen liittyvistä kehittämis-, ohjaus- ja tukitehtävistä. Erityisopetuksessa voidaan poiketa tämän lain ja sen nojalla annetun asetuksen säännöksistä siten kuin opetussuunnitelman tai tutkinnon perusteissa määrätään. (Kainuun ammattiopisto, Erityisopetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma 2010, 11.)*

Erityisopetus voidaan määritellä kasvatustieteen osa-alueeksi, joka tutkii pedagogisesti poikkeavan henkilön kasvatusta. Pedagogisesti poikkeavalla tarkoitetaan henkilöä, jonka kasvatusta edellyttää normaalista poikkeavia kasvatustavoitteita, -sisältöjä, -menetelmiä ja järjestelyjä onnistuakseen optimaalisesti. Erityispedagogiikan tavoitteena on auttaa tällaista henkilöä kasvatuksellisin keinoin kehittymään kognitiivisesti, emotionaalisesti, sosiaalisesti ja motorisesti yksilöllisten kehitysresurssien mukaisesti. (Saloviita 1998, 166.)

Erityisopetuksessa erityis- ja ammatikasvatus yhdistyvät ja muotoutuvat ammatillisen koulutuksen tavoitteiden ja työelämän vaatimusten mukaisesti, ja molemmilla on liittymäkohtia muihin tietesiin. Yhdessä ne luovat ammatilliselle erityisopetukselle monimuotoisen tiedepohjan ja -luonteen. Erityis- ja ammatikasvatuksen välinen yhteys ei ole ristiriidaton, vaan niiden samanaikaisessa toteuttamisessa ilmenee jännitteitä. Työnantajat odottavat osaavia, itsenäisesti ja joustavasti toimivia työntekijöitä. Pyrkimys koko ikäluokan kouluttamiseen toisen asteen koulutuksessa tuo kuitenkin ammatilliseen koulutukseen opiskelijoita, joilla ei ole edellytyksiä vastata työelämän korkeisiin odotuksiin. Ammatillisessa erityisopetuksessa joudutaan tasapainoilemaan näiden kahden odotuksen ristipaineessa. Lisävaikeutta tasapainoiluun tuo erilaisuuden tunnistamisen ja määrittämisen vaikeus sekä opiskelijan erityisiin tarpeisiin vastaaminen niillä keinoilla, jotka ammatillisessa koulutuksessa ovat tarkoituksenmukaisia ja mahdollisia. (Miettinen 2008, 22.)

Erityisopiskelijoiden oppimista edistää toiminnallisuus, joten tehtävät suunnitellaan käytännönläheisiksi. Kokemuksellisen oppimisnäkökulman mukaan oppiminen on kokemusten muuttumista ja laajentumista. Oppiminen selitetään syklisenä prosessina, jonka muodostavat omakohtainen kokemus, kokemuksen pohtiminen ja käsitteellistäminen tai yleistäminen sekä

aktiivinen kokeileva toiminta. Prosessi tuottaa uusia kokemuksia, ja sykli alkaa uudelleen. Oppiminen nähdäänkin kokonaisvaltaisena sopeutumisena maailmaan. Siinä on keskeistä persoonallinen ja sosiaalinen kasvu sekä yksilön itsetuntemuksen lisääntyminen. Pohdiskeleva vaihe nähdään oppimissyklin keskeisimpänä vaiheena. (Kupias 2004, 16.)

Oppimiseen vaikuttavat aiemmat myönteiset ja kielteiset kokemukset, oppimistyyli, oma vireystila, oppimisympäristö, henkilökemiat ja moni muu asia. Kaikki ovat siis erilaisia oppijoita. Kun jokin selkeästi hankaloittaa oppimista, voidaan puhua oppimisen vaikeuksista. Taipumukset kertovat oppimistyylistä, tavasta sisäistää asioita ja henkilön suhtautumisesta opetukseen tai toisiin ihmisiin. Temperamentti on yksilöllinen tapa toimia ja reagoida asioihin. Toiset tarttuvat uuteen asiaan nopeasti, toiset haluavat ensin pohtia ja ”maistella” asiaa ennen tehtävään ryhtymistä. Temperamentti on taipumus tai valmius toimia tietyllä tavalla, mutta se ei selitä, miten ihminen osoittaa kärsimättömyytensä tai huonotuulisuutensa. Temperamentti siis määrää, miten herkästi ihminen reagoi, muttei sitä, millaisen toimintamallin hän valitsee. Ihmisen tiedostaessa oman tapansa oppia ja työskennellä saavutetaan enemmän myönteisiä tuloksia. Kielteinen asenne oppimista kohtaan on yleistä niillä, joilla on oppimisvaikeuksia. Näiden ihmisten omaa oppimistapaa ja -tyyliä ei ole osattu ottaa huomioon, ja siksi oppiminen ei ole ollut palkitsevaa. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 7.)

Erityispedagogiikka on soveltava ja laaja-alainen tiede. Sen tavoitteena on poistaa oppimisen ja osallistumisen esteitä sekä kehittää erityistukea tarvitsevien ihmisten tukemiseen soveltuvia lähestymistapoja, toimintamalleja ja käytäntöjä. Eri tieteenalojen tutkimus on erilaista myös ihmistä koskevien taustaoletusten osalta. Jokin ala saattaa kiinnostua ihmisestä vain biologisena organismina, toinen persoonallisuuden näkökulmasta, ja on mahdollista tarkastella ihmistä myös osana laajempaa kokonaisuutta. Olennaista on muistaa yksilöiden oma vaikutus. Varsinkin aikaisemmin oli selvää, että asiantuntija teki tutkitun tiedon perusteella asiakasta koskevat päätökset. Yksilön oikeus omaan elämäänsä on ensisijainen, ja tutkimuksen tehtävänä on tuoda esille lähinnä uusia mahdollisuuksia: avata mahdollisuuksia, eikä rajata tai sulkea niitä pois. (Hautamäki, Lahtinen, Moberg & Tuunanen 2001, 27–28.)

### 2.3 Oppimisvaikeudet

Oppimisen vaikeuksia on todettu olevan 5–20 %:lla lapsista ja nuorista. Lukivaikeudet ovat tavallisimpia oppimisen vaikeuksia. Oppimisvaikeuksia ilmenee esimerkiksi silloin, kun henkilöllä on neurologinen sairaus tai vamma, normaalia alhaisempi lahjakkuuskapasiteetti tai erilaisia psykososiaalisia ja tunne-elämän ongelmia. Oppimisvaikeuden voi aiheuttaa eri syistä johtuva puutteellinen kielitaito, lukemisen ja kirjoittamisen vaikeus. Opiskelijalla voi olla oppimisen vaikeuksia vieraan kielen oppimisessa, tekstin tuottamisessa sekä luku- ja kirjoitustaidossa. Lisäksi opiskelijalla voi olla vaikeuksia hahmottaa kirjallisia ohjeita ja suorittaa matematiikan tehtäviä. Hän voi olla hidas eri toiminnan alueilla, ja lisäksi tilasuhteiden sekä piirrosten ja karttojen tulkinta voi tuottaa vaikeuksia. Työmuistin kapeus vaikeuttaa oppimista esimerkiksi vieraissa kielissä tai asioissa, joissa tulee nopeasti pystyä toistamaan juuri opettettua asiaa. Opiskelijan kädentaidot voivat olla heikot, ja ne kehittyvät hitaasti. Oppimisen vaikeus voi heijastua heikkona itsetuntona, jopa häiriökäyttäytymisenä, ja sosiaaliset tilanteet saattavat olla vaikeita. (Turpeinen 2005, 1.)

Oppimisvaikeudet voivat olla yhtä lailla kehitysvammaisuuden, aivovaurioiden, mielenterveyden ongelmien, uupumisen, keskittymisvaikeuksien, alhaisen koulutuksen tai puutteellisen kielitaidon mukanaan tuomia ongelmia. Oppimisen erityisvaikeudet puolestaan viittaavat kehityksellisiin eli synnynnäisiin erityisvaikeuksiin. Tällaisia erityisiä oppimisen vaikeuksia ovat muun muassa lukemisen ja kirjoittamisen erityisvaikeus eli ns. lukivaikeus (dysleksia), matematiikan vaikeus, hahmottamisen vaikeus ja motorisen koordinaation vaikeus. (Haapasalo 2009, 5.)

Pedagogisessa mielessä diagnoosi ei ole ensisijainen, vaan se, mitä pitäisi tehdä nimetyn ongelman kanssa. Nimeäminen voi auttaa opettajaa ratkaisemaan niitä ongelmia, joita syntyy opiskelijan vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Opettaja tarvitsee työssään muiden esimerkiksi lääkärin, psykologin tai psykiatrin tekemiä diagnooseja opetuksen suunnittelun avuksi. (Kuorelahti 1998, 134.)

Erityisistä oppimisen vaikeuksista puhutaan silloin, kun suoritustaso on heikko jollakin rajallisella alueella henkilön lahjakkuuteen ja koulutustasoon nähden eikä suoritustason taustalla ole muita sairauksia. Vaikeudet eivät myöskään selity peruskoulutuksen puutteella. Erityisiin

oppimisen vaikeuksiin luokitellaan muun muassa lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet, hahmottamisen vaikeudet, erilaiset tarkkaavaisuuden ja toiminnanohjauksen vaikeudet, matemaattinen oppimisvaikeus sekä lyhytaikaisen eli työmuistin kapeus. Oppimisvaikeuden syynä, aiheuttajana tai tekijänä voivat olla myös keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden vaikeudet. Pulmat esiintyvät tavallisesti useamman vaikeuden päällekkäisyytenä. On kuitenkin muistettava, että jokaisen erilaisen oppijan pulmat ovat yksilöllisiä. Voi olla, että esimerkiksi lukivaikeus ilmenee vain kirjoittamisen puolella. Joillakin lukivaikeuteen liittyvät matematiikan vaikeudet – toisilla taas ei. Oppimisen vaikeudet eivät tarkoita älyllistä vajavuutta tai ”tyhmyyttä”, vaan poikkeavaa tapaa oppia. Kyse ei ole siitä, ettei henkilö voisi oppia tai että hän oppisi huonommin, oppiminen vain tapahtuu eri tavalla ja eri tahtiin kuin muilla. Oppimisvaikeuksia omaava oppii samat asiat kuin muutkin, jos asiat opetetaan hänelle sopivalla tavalla. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 21.)

### 2.3.1 Neuropsykologiset oppimisvaikeudet

Ihmisten keskittymiskyky ja tarkkaavaisuus vaihtelevat eri tilanteissa. Saatamme keskittyä pitkään kiinnostavan asian pohtimiseen ja ratkaisemiseen, ilman että huomaamme ajan kulumista. Toisaalta voimme kokea vaikeuksia kohdistaa keskittymiskykyämme vähemmän kiinnostavan tehtävän tekemiseen. Keskittymiskykyyn ja tarkkaavaisuuteen vaikuttavat mm. motivaatio, temperamentti, ulkoiset ärsykkeet, mieliala ja yleinen vireystaso. Tarkkaavaisuus on siis kykyä ohjata toimintaa tilanteen tai tehtävän kannalta olennaisiin tekijöihin ja valita sopivat toimintatavat. Tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeudet näkyvät mm. keskittymisen puutteenä, huolimattomuusvirheinä, vaikeutena saada työtä valmiiksi, tavaroiden kadottamisena ja asioiden unohteluna. Vaikeuksia voi ilmetä myös tarkkaavaisuuden kohdentamisessa, ylläpitämisessä sekä esimerkiksi toiminnan suunnittelussa. Tarkkaavuuteen ja keskittymiskykyyn vaikuttaa moni tekijä ja niissä esiintyy myös eriasteisia vaikeuksia. Kun vaikeudet ovat suuria, puhutaan neuropsykiatrisesta tarkkaavaisuushäiriöstä. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 35–41.)

Diagnosoidut tarkkaavaisuushäiriöt luokitellaan seuraavasti:

ADD = tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeus

ADHD = tarkkaavaisuuden säätelyn vaikeus, jonka lisäksi ylivilkkaus ja/tai impulsiivisuus

ADHD -tarkkaavaisuushäiriöön kuuluva impulsiivisuus näkyy malttamattomuutena, kärsimättömytenä, pitkäjänteisyyden puuttumisena sekä itsenäisen työskentelyn ja aikataulujen noudattamisen vaikeuksina. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 35–41.)

AD/HD:n ydinoireet ovat usein todettavissa jo ennen kouluikää. Tarkkaavaisuuden ylläpito vaihtelee päivän mittaan, joten opiskelijalle hankalat tehtävät olisi hyvä antaa aamupäivän aikana, jolloin hän todennäköisesti on virkeimmillään. AD/HD-opiskelijalle soveltuvat uudet tai muuten kiinnostavat tehtävät. Kaikki liian rutiininomainen työskentely on tällaiselle opiskelijalle usein puuduttavaa. AD/HD-opiskelijalle parempi oppimisympäristö on kahden jonkun aikuisen kanssa työskentely kuin ison luokkaryhmän mukana opiskelu. Lisäksi virikkeiden määrä ei saisi kasvaa liian suureksi, jotta keskittyminen ei herpaantuisi. Ylivilkkauden ja impulsiivisuuden ollessa AD/HD:n osatekijöitä ilmenevät ne usein käytösongelmina. Kyseinen opiskelija ei pysty istumaan paikallaan, jos tekeminen ei ole tarpeeksi kiinnostavaa. Impulsiivinen opiskelija on usein äänessä ja häiritsee muiden työskentelyä. Hänellä on usein myös vaikeaa ylläpitää ystävyssuhteitaan, sillä turhautuessaan hän voi potkia, lyödä tai huuata kavereilleen. (Michelsson, Miettinen, Sarema & Virtanen 2006, 46 - 51.)

### 2.3.2 Luki-vaikeus

Tekstin ymmärtämisprosessin ohjauksen pitäisi sisältyä osaksi lukemisen ja kirjoittamisen taitojen harjoittelua eri ikävaiheissa. Ymmärtämistä haittaavat luonnollisesti työläs ja hidas tekninen lukutaito, mutta teknisen lukutaidon nopeutuminen ei välttämättä suoraan paranna tekstin ymmärtämistä. Merkittävä ongelma monilla nuoruus- ja aikuisikäisillä puutteellisen teknisen lukutaidon lisäksi ovatkin vähäiset lukukokemukset, kapea sanavarasto ja heikot yleistiedot. Tällöin on motivaation kannalta välttämätöntä sitoa lukemisen ja kirjoittamisen opetus opiskeltaviin teoreettisiin oppi- ja ammattiaineisiin. (Takala & Kontu 2006, 218.)

Tekstin ymmärtämiseen vaikuttavat siis joko yksin tai yhdistelminä teknisen lukutaidon taso, sanaston ja kielen sääntöjärjestelmän tuntemus, tieto tekstin rakenteesta (esim. pääkohtien löytäminen tekstistä), kyky tehdä johtopäätöksiä lukemastaan ja arvioida lukemaansa ja omaa ymmärrystään, lukukokemusten mukanaan tuoma kirjoitetun kielen tuttuus sekä motivaatio



lukemista kohtaan. Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet nuoruusiällä ovat monilla kietoneet sisäänsä ja mukaansa muita opiskeluun liittyviä ongelmia. Lukivaikeus on yksi merkittävä riskitekijä nuoren onnistuneelle siirtymiselle nuoruudesta aikuisuuteen. Ongelmien kasaantumisen ehkäiseminen vaatii kokonaisvaltaista tukea, joka kohdistuu sekä lukemisen ja kirjoittamisen taitoihin että opiskelumotivaation ylläpitämiseen lukivaikeuden aiheuttamien seurannaisvaikutuksien ehkäisemiseksi. (Takala & Kontu 2006, 218–219.)

Lukemisvaikeudella ei välttämättä tarkoiteta dysleksiaa, joka onkin aina erikseen diagnosoitava. Lukutaito koostuu riittävästä luetun ymmärtämisestä ja sujuvasta sanan tunnistamisesta. Lukemisen vaikeudet juontavat juurensa näistä, ja ne voidaan ryhmitellä monella tavalla. Dysleksialla tarkoitetaan sitä, että sanan tunnistamisen taito on heikko, vaikka luetun ymmärtäminen sujuisi. Lukeminen on hidasta, eikä lukija välttämättä kykene nauttimaan siitä. Hyperleksiasta kärsivällä tekninen lukutaito on olemassa, mutta lukija ei ymmärrä lukemaansa. Hyperlektikko ei muista tai tajua luetun ydintä eikä tee päätelmiä lukemisen aikana eikä yhdistele lukemaansa tietoa. Myös kuullun ymmärtäminen on vaikeaa ja verbaalinen älykyys on heikko. Kuvat ja otsikot auttavat hyperlektikon lukemista. Yleisesti heikolla lukijalla molemmissa taidoissa, sanantunnistamisessa ja luetun ymmärtämisessä, on puutteita. Kielellinen kehitys on usein viivästynyttä ja ongelmat ovat laaja-alaisia. Vaikka lapsi ei opi lukemaan, kuitenkin hänellä ei välttämättä ole lukihäiriöitä. (Takala & Kontu 2006, 67 – 68.)

### 2.3.3 Matemaattiset oppimisvaikeudet

Matemaattisia oppimisvaikeuksia ilmenee noin viidellä prosentilla väestöstä. Tarkkaa määrää on vaikea arvioida, koska matemaattiset oppimisvaikeudet ilmenevät aina yksilöllisesti eikä niitä useinkaan diagnosoida. Puhdas matemaattinen oppimisvaikeus on harvinaista; se esiintyy usein muiden hahmottamisen tai lukemisen vaikeuksien yhteydessä. Lukivaikeuksista kärsivistä miltei puolet kokee vaikeuksia myös matematiikan alueella. Tämä johtuu lähinnä siitä, että heillä on vaikeuksia annettujen tehtävien lukemisessa ja ymmärtämisessä sekä pitkien tehtävänantojen ja ohjeiden muistamisessa. Matemaattinen oppimisvaikeus ilmenee esimerkiksi käytettäessä mittayksiköitä, lukujen oikeinkirjoituksessa sekä avaruudellisessa hahmottamisessa. Numeroita saattaa puuttua tai ne voivat vaihtaa paikkaa. Matemaattisten tehtävien ulkopuolella vaikeus näkyy lähinnä hankaluutena käsittää suuntaa ja aikaa sekä muistaa ja ymmärtää pitkiä sanallisia ohjeita. Aikataulujen laatimisessa ja arjenhallinnassa saattaa ilmetä

pulmia. Matemaattinen oppimisvaikeus voi ilmetä myös ongelmina rahankäytössä ja taloudenpidossa. Tiedon käsittely helpottuu kun laskemiseen liittyviä työtehtäviä pilkotaan. Havainnollistaminen esimerkiksi paperille piirrettyjen kuvioden muodossa auttaa useimpia oppijoita. Työkoneiden ääressä olevat kuvat auttavat ymmärtämään ja hahmottamaan mittasuhteita tai käytettäviä mittayksiköitä. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 27.)

### 2.3.4 Hahmottamisen vaikeudet

Hahmottamisen vaikeudet näkyvät asioiden, tekstien, paikkojen tai esineiden hahmottamisessa. Hahmottamisen vaikeudet hankaloittavat lukemista ja matemaattisten taitojen hallintaa työssä ja opinnoissa. Vaikeudet aiheuttavat erilaisia pulmia, jotka opetuksessa tulee ottaa huomioon. Hahmottamisen vaikeudet ilmenevät mm. työmuistin heikkoutena sekä suullisten ohjeiden ymmärtämisen ja ajanhallinnan vaikeuksina. Myös työtehtävien suunnittelu sekä koneiden ja laitteiden toimintojen hallitseminen ohjeistuksesta huolimatta voi olla hankalaa. Hahmottamisen vaikeudet aiheuttavat erilaisia ongelmia mm. seuraavilla osa-alueilla: *Visuaalinen eli nähdyn hahmottamisvaikeus* hankaloittaa etäisyyksien ja esineiden sijainnin arviointia. Esimerkiksi suuntien hahmottaminen saattaa olla vaikeaa, oikea ja vasen sekoittua. Ajan hahmottaminen on hankalaa, mikä haittaa aikataulujen suunnittelua ja noudattamista. Silmän ja käden yhteistyössä voi olla vaikeuksia, jotka vaikuttavat kirjoittamiseen ja sorminäppäryyteen. *Nähdyn hahmottamisvaikeus* ilmenee usein myös laitteiden ja työkalujen käytössä. *Auditivisen eli kuuloaistiin perustuvan hahmottamisvaikeuden* seurauksena kuullun ymmärtäminen on vaikeaa. Hankaluuksia tuottaa ymmärtää esimerkiksi nopeaa ja vaikeita sanoja sisältävää puhetta eikä suullisten ohjeiden mieleen painaminen ole helppoa. *Kinesteettisellä alueella eli tunto- ja kosketusaistiin hahmottamisen* alueella yli- tai alireagoidaan tunto- ja kosketusaistimuksiin. Esimerkiksi kosketus ja liika läheisyys saatetaan kokea epämiellyttäväksi. Myös tilan tai etäisyyden hahmottaminen voi olla vaikeaa. (Koskinen & Hautaluoma 2009, 25.)

### 2.4 Ratkaisukeskeisyys ohjaamisen menetelmämallina

Ratkaisu- ja voimavarasuuntautuneisuus on myönteinen ajattelu- ja suhtautumistapa, jossa voimavarat suunnataan tulevaan. Ajattelutavassa ei keskitytä siihen, mitä on tehty väärin ja rangaista ihmistä siitä, vaan keskitytään hyvän käytöksen palkitsemiseen. Ajattelutavassa us-

kotaan mahdollisuuksiin, ja unelmat tulevaisuuden suunnitelmineen ovat vaalimisen arvoisia. Jokaisessa ihmisessä on hyviä puolia, ja jokainen on hyvä jossain. Näitä hyviä puolia korostamalla ja vahvistamalla saadaan aikaan onnistumisen kokemuksia. Ihminen tasapainottelee toiveiden ja realismin välillä ja hänen kanssaan työskentelyyn kuuluu tieto tavoitteista. Ohjaamisessa asetetaan selkeät päämäärät joita kohti hahmotellaan pieniä, helposti toteutettavia askeleita. (Piha 2009.)

Tavoitteiden saavuttaminen voi olla välillä työlästä, ja toimiminen haluttuun suuntaan tehdään näkyväksi. Ohjauksessa asetetaan välitavoitteita, ja niihin pääseminen on merkki edistymisestä ja siitä, että oikeaan suuntaan ollaan menossa. Kohtaamisessa nuoren kanssa on olennaista arvostava kohtaaminen. Nuorta tuetaan sen verran, että hän selviää itse eteenpäin. Nuori ottaa vastuuta omista valinnoistaan ja niiden seurauksista. Ihmisen onnistuminen omissa valinnoissaan voimaannuttaa häntä toimimaan itsenäisesti paremmin ja se vahvistaa myös omaan itseensä uskomista. (Piha 2009.)

Furmanin ja Aholan (1999, 15) mukaan on helpompaa opetella viisi hyvää kuin päästä eroon yhdestä pahasta. Helpompaa on opetella uusia taitoja ja kehittää hyviä ominaisuuksia kuin päästä eroon vioista, pahoista tavoista ja huonoista puolista. Psykologian kielellä ilmaistuna voidaan sanoa, että toivotun käyttäytymisen vahvistaminen on helpompaa kuin ei-toivotun käyttäytymisen sammuttaminen. Ihmisen käyttäytyminen muuttuu paremmin palkitsemisen kuin rankaisemisen avulla. Uusien taitojen opettelussa palkitseminen on luontevaa, mutta kun yritetään päästä eroon ei-toivotusta käyttäytymisestä, on palkitsemista vaikeampi käyttää. Rankaiseminen, joka on sinänsä looginen ratkaisu, usein kuitenkin vain pahentaa sitä käyttäytymistä, jota sillä yritetään sammuttaa. Muiden ihmisten meille asettamat tavoitteet ovat siinä mielessä pulmallisia, että niistä on vaikea innostua. On tärkeää asettaa tavoitteeksi sellainen asia jonka kokee omakseen. Mitä motivoituneempi ihminen on saavuttamaan tavoitteensa, sen todennäköisemmin tavoitteet saavutetaan.

Käytännössä esimerkkinä voidaan pitää huomion painopisteen siirtämistä poissaoloista läsnäolon lisäämiseen. Keskitytään tekemään asioita, jotka toimivat, ja jos jokin asia ei toimi, ei käytetä voimavaroja sen itsepäiseen tekemiseen. Nuoren ohjaamisessa tärkeää on asiakaslähtöisyys. Nuori asettaa itse omat tavoitteensa sen sijaan, että joutuisi hyväksymään muiden määrittelemät tavoitteet. Keskusteluissa nuoren kanssa on painopiste tavoitteissa ja siinä, kuinka ne voidaan saavuttaa. Työskentelyssä hyödynnetään asiakkaan taitoja ja osaamista.

Menneisyyttä tarkastellaan voimavarana. Ratkaisukeskeisyydessä olennaista on huomata se, ettei selkä edellä tulevaisuuteen kulkeminen ole järkevää. Voimavarat suunnataan tulevaan, eikä käytetä niitä syyllisten etsimiseen tai menneiden asioiden puimiseen. Uudet näkökulmat ja erilaiset ratkaisuvaihtoehdot ovat kokeilemisen arvoisia. Nuoren verkostot ja läheiset ovat tärkeä voimavara ja pulmia voidaan ratkoa yhteistyössä heidän kanssaan. Tärkeä osa työtä on aito myönteinen palaute sekä ansion ja kiitosten jakaminen edistyksestä eri osapuolille. (Piha 2009.)

Ratkaisukeskeisyys ohjausmenetelmänä lähtee aina liikkeelle ohjattavan tarpeista. Nuori määrittelee itse omalle muutosprosessilleen tavoitteet, joita kohti alkaa tehdä työtä. Kun nuori itse ymmärtää tavoitteen, on hän motivoituneempi tekemään muutoksia itsessään tai toimintatavoissaan. Ohjauksessa jätetään huomioimatta tai taustalle ongelmat ja aikaisempi käyttäytyminen. Voimavarat ja katse suunnataan tulevaan. Nuorta ohjataan kysymyksin ajattelemaan itse oikeata toimintatapaa tavoitteen saavuttamiseksi. Samalla arvioidaan, mitä hyötyä kehittymisestä on itselleen ja lähipiirille. Ohjauskeskusteluissa lisätään uskoa onnistumiseen kirjoittamalla käytettävissä olevat voimavarat sekä yritetään nähdä näennäiset esteet lähinnä haasteina, ellei suorastaan voimavaroina. Nuoren vahvuudet ja kiinnostuksen kohteet kirjoittamalla, voidaan vahvistaa onnistumisen kokemuksien kautta nuoren itsetuntoa. (Furman & Ahola 1999, 15.)

Ratkaisukeskeistä lähestymistapaa käytetään Suomessa esimerkiksi perheterapiassa, sosiaalityössä ja alkoholistien hoidossa. Lisäksi sitä voidaan käyttää monenlaisessa tavoitteellisessa toiminnassa. Ratkaisukeskeinen ote sopii hyvin myös ravitsemusneuvontaan, koska ruokatuotumusten muuttaminen ja syömisestä hallinnan opettelu ovat tavoitteellista toimintaa. Kun syöminen nähdään käyttäytymisenä, voidaan valita ohjausotteeksi käyttäytymisterapian muoto, jossa fokusoidaan onnistumisiin. Se eroaa perinteisestä kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta siinä, että painopiste on onnistuneen käyttäytymisen etsimisessä ja löytämisessä asiakkaan elämästä. Ratkaisukeskeisessä työotteessa pohditaan, miten on onnistuttu, vaikka vähäisessäkin määrin. Sen sijaan perinteisessä käyttäytymisterapiassa pohditaan enemmän sitä, miten ongelmiin on päädytty. Ongelmien ymmärtämiseen käytetään tällöin enemmän aikaa. Ratkaisukeskeisessä ajattelutavassa ongelmien pohtimiseen käytetään vähemmän aikaa, ne tavallaan ohitetaan sillä oletuksella, että kun tavoitekäyttäytymistä saadaan esiin, ongelma-käyttäytyminen häviää ikään kuin itsestään. (Heinonen 2001, 69.)

### 3 VALMENTAVA JA KUNTOUTTAVA KOULUTUS

Tässä luvussa esittelen valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opetussuunnitelmaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö valmistelee ja määrittelee koulutusta koskevan lainsäädännön. Koulutuspolitiikan ja -lainsäädännön periaatteista päättää eduskunta. Opetussuunnitelmat määrittelevät ammatilliseen koulutukseen toiminnan raamit. Opetussuunnitelman perusteista jokainen oppilaitos kirjoittaa tarkennetut suunnitelmat opetustoiminnan tueksi. Ammatillinen perustutkinto kestää kolme vuotta ja on laajuudeltaan 120 opintoviikkoa.

Opetussuunnitelman perusteissa (2010, 6) todetaan seuraavaa: Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus on ammatillisesta koulutuksesta annetun lain 630/1998, 3 §:n mukaan ammatillisen peruskoulutuksen yhteydessä järjestettävää ei tutkintoon johtavaa koulutusta. Asetuksessa ammatillisesta koulutuksesta 8 a § (9.12.1999/1139) valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen laajuus on vähintään 20 ja enintään 40 opintoviikkoa, erityisten syiden perusteella koulutuksen laajuus voi olla kuitenkin enintään 80 opintoviikkoa. Koulutuksen tavoitteena on valmentaa ja kuntouttaa opiskelija ammatilliseen peruskoulutukseen siirtymistä varten.

Opetushallituksen vahvistamat opetussuunnitelman perusteet ovat määräys, jota koulutuksen järjestäjän tulee noudattaa opetussuunnitelmassaan ja koulutusta järjestäessään. Koulutuksen tehtävänä on antaa vammaisuuden, sairauden, kehityksen viivästymisen, tunne-elämän häiriön tai muun syyn vuoksi runsaasti erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille lisää valmiuksia, mahdollisuuksia ja edellytyksiä ammatilliseen peruskoulutukseen, työhön ja itsenäiseen elämään. Valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen tehtävänä on toimia nivelvaiheen koulutuksena perusopetuksen ja ammatillisen peruskoulutuksen välillä. Lisäksi koulutus tukee aikuisena vammautuneen tai sairastuneen opiskelijan uudelleen kouluttautumista ja siirtymistä takaisin työelämään tai koulutukseen. Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus toteutetaan yhteistyössä opiskelijan kuntoutumista tukevien tahojen kanssa. Koulutuksen toteuttaminen edellyttää erityispedagogisia lähestymistapoja, monipuolisia ja joustavia opetusmenetelmiä, toimintatapoja ja oppimisympäristöjä. (Opetussuunnitelman perusteet 2010, 6.)

### 3.1 Koulutuksen tavoitteet ja sisällöt

Vammaisten opiskelijoiden valmentavan ja kuntouttavan opetuksen ja ohjauksen tavoitteena on, että opiskelija kehittää koulutuksen aikana osaamistaan, hankkii ammatillisessa koulutuksessa, työelämässä ja itsenäisessä elämässä tarvitsemiaan valmiuksia sekä selkiyttää tulevaisuuden suunnitelmiaan. Valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus edistävät erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden tasavertaisuutta koulutuksessa, työelämässä ja hyvän elämän saavuttamisessa yhteiskunnan jäsenenä. Koulutus tukee opiskelijan kokonaisvaltaista kasvua ja tasapainoista kehitystä hyödyntämällä elämäntapa- ja elämäntilanteiden periaatteita. Tällä tarkoitetaan nuoruuteen ja aikuisuuteen liittyvien psykososiaalisten kehitysvaiheiden ja -tehtävien tunnistamista ja yksilöllisten ohjaustarpeiden huomioon ottamista. Koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija osallistuu mahdollisimman itsenäisesti, pitkäjänteisesti ja vastuullisesti opiskeluunsa ja elämäänsä koskevaan suunnitteluun ja suunnitelmien toteuttamiseen. Tavoitteena on, että opiskelija kasvaa sisäiseen yrittäjyyteen. Tällä tarkoitetaan yritteliästä elämäntilannetta, halua kehittää itseään ja työskennellä tavoitteellisesti vahvuuksia hyödyntäen. Sisäinen yrittäjyys käsittää myös rohkeuden kokeilla erilaisia asioita opiskelussa, työssä ja arjessa. Kuntoutuminen ja opiskelu niveltävät toisiinsa. Kuntoutuminen integroituu joustavasti opiskelijan opiskelupäivään ja oppimiseen. Opetuksen järjestämisen ja toteuttamistavan tulee tukea opiskelijan kuntoutumista. (Opetussuunnitelman perusteet 2010, 8.)

### 3.2 Toimintakyvyn edistyminen -opintokokonaisuus

Yhteiskunnassa toimiminen -opintokokonaisuudessa on tavoitteena, että opiskelija tuntee oman elämäntilanteensa kannalta keskeiset yhteiskunnan palvelut ja osaa hyödyntää niitä. Opiskelija tuntee oikeutensa ja velvollisuutensa ja osaa toimia vastuullisena yhteiskunnan jäsenenä. Opiskelija osallistuu ja vaikuttaa oman lähiyhteisönsä päätöksentekoon sekä perehtyy kuluttajan oikeuksiin ja velvollisuuksiin. Opiskelijan tiedot omasta ja muista kulttuureista lisääntyvät, ja hän oppii ymmärtämään kulttuurien monimuotoisuutta. Itsetuntemus ja sosiaaliset taidot opettavat nuorta ottamaan vastuuta omaa elämäänsä koskevista ratkaisuista. Opiskelija vaikuttaa omaan elämäntilanteeseensa ja tulevaisuuteensa positiivisella tavalla. Opiskelija arvioi oman ikävaiheensa mukaisesti toimintakykyään ja elämäntilannettaan. Opiskelija rakentaa realistista ja myönteistä minäkuvaa sekä vahvistaa itsetuntoaan. Opiskelija osaa toimia erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. (Opetussuunnitelman perusteet 2010, 24–25.)

Arkielämäntaitojen tavoitteisiin kuuluu se, että nuori selviytyy arkielämään ja asumiseen liittyvistä jokapäiväisistä toiminnoista mahdollisimman itsenäisesti. Opintokokonaisuuteen kuuluu, että opiskelija tuntee erilaisia vapaa-ajanviettomahdollisuuksia ja osaa viettää vapaa-aikaansa omaa hyvinvointiaan edistävällä tavalla. Opiskelijan tulisi oppia edistämään liikunnan avulla terveellistä ja aktiivista elämäntapaa ymmärtäen liikunnan merkityksen toiminta- ja työkykyyn. Opiskelija selviytyy jokapäiväisistä karkea- ja hienomotorisista toiminnoista itselleen soveltuvalla tavalla. Tärkeä tavoite opintokokonaisuudessa on se, että opiskelija omaksumaa terveyttä, psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia ja kuntoutumista tukevan elämäntavan. Opintojen aikana tavoitteena on, että opiskelija saa monipuolisia taidekokemuksia ja tutustuu itselleen sopivin menetelmin taiteen erilaisiin ilmenemismuotoihin. Opiskelija hyödyntää omassa elämässään taidetta ja harjaantuu käyttämään kulttuuripalveluja. (Opetussuunnitelman perusteet 2010, 24–27.)

### 3.3 Arkielämäntaidot opetuksessa

Olen valinnut Arkielämäntaidot-opintokokonaisuudesta aiheet: *ravitsemus, hygienia, ruokailutavat, ruoanvalmistus sekä vuorokausirytmi* tässä työssä esiteltäväksi opetusmateriaalin aiheiksi. Opintokokonaisuuden sisältö on sellainen joka toisaalta voidaan mieltää kotona vanhempien opetettaviksi aiheiksi. Toisissa perheissä asioita on nuorille opetettu, toisten kohdalla aloittamme aivan alusta. Ammatillisissa perustutkinnoissa ei enää opintojen aikana samankaltaisiin asioihin kiinnitetä huomiota.

Keskusteluihin on useasti viimeaikoina noussut koulun ja kodin välinen yhteistyö. Onko kasvatusvastuun painopiste kodeilla vai kouluilla? Tulisiko arkielämäntaitojen opetuksen kuulua kodin vastuulle? Sihvonen (2008, 171) on kirjoittanut artikkelin *Lasten ja nuorten pahoinvointi ja vanhemmuus mediateksteissä*. Siinä hän toteaa vanhemmuuden olevan kadoksissa: Vanhemmuuden oheneminen muodostaa vakavan riskin ja uhkaa lasten ja nuorten hyvinvointia. Media on pelkojen levittäjänä ja vahvistajana erityisessä asemassa. Myllyniemen (2008, 19) mukaan nuorten huono-osaisuuden tarkastelua ei ole syytä rajoittaa vain nuoruusiän jo saavuttaneisiin. Lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteilla on tärkeä merkitys myöhemmälle kehitykselle ja terveydelle. Kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten ja lastenpsykiatrian asiakkaiden määrän kasvu kertoo siitä, että pienelle osalle lapsia ja nuoria kasaantuu en-

tistä vaikeampia ongelmia. Kodin ulkopuolelle sijoittaminen on jo vahva merkki vaikeuksista perhepiirissä. Valmentavassa ja kuntouttavassa koulutuksessa arkielämäntaitojen opettamista pidetään juuri sen takia tärkeänä.

Opetussuunnitelman perusteissa (2010, 52) kodin ja koulun yhteistyöstä määrätään, että nuorille järjestettävässä koulutuksessa koulutuksen järjestäjän ja oppilaitoksen tulee olla aloitteellinen myönteisen yhteistyön käynnistämisessä ja ylläpitämisessä opiskelijan vanhempien tai huoltajien kanssa. Kodin ja oppilaitoksen yhteistyö järjestetään niin, että se vahvistaa opiskelijan itsenäisyyttä ja vastuullisuutta, edistää opiskelua sekä mahdollistaa opiskelijalle tuen saannin opiskelijan terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia koskevilla asioilla.

Keskeinen sisältö opiskelijan oppimisen tavoitteista määritellään Opetussuunnitelman perusteissa 2010 Arkielämäntaidot -opintokokonaisuudessa seuraavasti:

- Opiskelija suunnittelee ja valmistaa kykyjensä mukaisesti terveellistä sekä taloudellista kotiruokaa sekä edistää omaa hyvinvointiaan oikeiden ruokailutottumusten avulla.
- Hän huolehtii henkilökohtaisesta hygieniastaan, pukeutumisestaan ja muusta ulkoisesta olemuksestaan.
- Opiskelija pitää yllä vuorokausirytmää, seuraa ajankäyttöään ja noudattaa aikatauluja.
- Hän luo itselleen viihtyisän ja turvallisen asuin ympäristön ja pitää siitä huolta.
- Opiskelija käyttää rahaa mahdollisimman itsenäisesti sekä tekee arkielämään ja itsenäiseen asumiseen liittyviä ostoksia.
- Hän käyttää tarvittaessa apuvälineitä jokapäiväisissä toimissa.
- Opiskelija liikkuu itsenäisesti ja käyttää liikennevälineitä.

Toteuttamissuunnitelma kuvataan konkreettisena työn tekemisenä. Suunnitelmat ovat oppilaitoskohtaisia. Kainuun ammattiopiston toteuttamissuunnitelmassa oppimisen tavoitteet ovat:

- ruokailun suunnittelu ja valmistus, oikeat ruokailutottumukset
- henkilökohtainen hygienia, mahdollisuus suorittaa hygieniapassi
- tapakasvatus, pukeutuminen, vaatehuolto ja kodin puhtaanapito ja turvallisuus
- vuorokausirytmä, ajankäyttö
- rahankäyttö/taloudenhallinta (budjetointi), ostokset ja pankkipalvelut



- julkisten liikennevälineiden käyttö itsenäisesti
- toimiminen arjessa osana yhteiskuntaa (esim. terveyskeskus, apteekki, Kela, poliisi, lomakkeiden täyttö ym.)
- vuotuiset juhlat ja niiden huomioiminen käytännössä (esim. oppimisympäristön somistus)
- yhteistyö opiskelijan sidosryhmien kanssa.

Ammattiin opiskelevien hyvinvointia on tutkittu terveyskyselyillä vuosina 2008 ja 2009. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos on julkaissut tutkimuksesta raportin 20/2010. Lähes puolet ammattiin opiskelevista ilmoitti, etteivät heidän vanhempansa tienneet heidän viikonloppuilojensa viettopaikkaa. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa. Joka kymmenennellä ammattiin opiskelevalla tytöllä ja pojalla oli keskusteluvaikeuksia vanhempiensa kanssa. Ammattiin opiskelevista tytöistä 25 prosenttia ja pojista 18 prosenttia piti terveydentilaansa keskimukaisena tai huonona. Joka kymmenennellä opiskelijalla oli lääkärin toteama pitkäaikais sairaus, pojilla ja tytöillä yhtä yleisesti. Ammattiin opiskelevista pojista 26 prosenttia oli ylipainoisia. Vastaava osuus tytöistä oli 17 prosenttia. Tytöistä 51 prosentilla oli niska- tai hartiakipuja ja 45 prosentilla päänsärkyä vähintään kerran viikossa. Vastaavat osuudet pojista olivat 23 prosenttia ja 21 prosenttia. (THL – Raportti 20/2010, 39- 41.)

Noin kuusi kymmenestä ammattiin opiskelevasta pojasta ja tytöstä ei syönyt koululounaalla kaikkia aterianosia. Noin joka kolmas poika ja tyttö söivät epäterveellisiä välipaloja oppilaitoksessa vähintään kaksi kertaa viikossa. Ammattiin opiskelevista pojista 78 prosenttia harjasi hampaansa harvemmin kuin suositusten mukaiset kahdesti päivässä. Vastaava osuus tytöistä oli 51 prosenttia. Päivittäin väsymystä oli 21 prosentilla tytöistä ja 9 prosentilla pojista. Myös myöhään valvominen oli pojille tyypillisempää: pojista 48 prosenttia ja tytöistä 30 prosenttia meni nukkumaan kello 23 jälkeen opiskelupäiviä edeltävinä iltoina. Tytöistä 71 prosenttia ja pojista 66 prosenttia harrasti liian vähän liikuntaa viikossa. Kaksi viidestä ammattiin opiskelevasta pojasta ja tytöstä tupakoi päivittäin. Pojista 43 prosenttia joi vähintään kerran kuukaudessa alkoholia niin paljon, että tuli humalaan. Vastaava osuus tytöistä oli 37 prosenttia. Ammattiin opiskelevista pojista ja tytöistä 17 prosenttia oli kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran elämänsä aikana. (THL – Raportti 20/2010, 42.)

### 3.3.1 Ravitseminen ja hyvinvointi

Terveyttä edistävä ja sopivassa suhteessa eri ravintoaineita sisältävä ruokavalio voidaan koostaa usealla eri tavalla tarjolla olevista ruoka-aineista. Siihen tarvitaan kuitenkin tietoa ravinnon merkityksestä ja hyvästä ravitsemuksesta sekä taitoa valita ja käsitellä ruoka-aineita oikein. Ravitsemuksellisesti täysipainoisten ja maittavien aterioiden valmistaminen ja valinta edellyttää myös halua huolehtia terveydestä. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 8.)

Oikea ravinto, säännölliset ruoka-ajat ja elämänrytmi ovat hyvinvoinnin ja fyysisen kunnon ylläpitäjinä avainasemassa. Tämän päivän ruokakulttuuriin kuuluu kiinteänä osana se, että nuori voi helposti korvata varsinaisen aterian makeisilla, virvoitusjuomilla sekä pikaruokaravintoloiden ruoalla. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 134.)

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan määrittelemät ravitsemussuositukset ovat ohjeita ruoasta ja ravintoaineiden saannista koko väestölle tai eri ikäryhmille. Ravitsemussuositusten tarkoituksena on ohjata suomalaisten ruokailutottumuksia niin, että ne edistävät terveyttä ja ehkäisevät sairauksia.

Keskeiset tavoitteet suomalaisten ravitsemuksen parantamiseksi ja hyvän terveyden ylläpitämiseksi ovat:

- energian saannin ja kulutuksen tasapainottaminen
- tasapainoinen ja riittävä ravintoaineiden saanti
- kuitupitoisten hiilihydraattien saannin lisääminen
- puhdistettujen sokereiden saannin vähentäminen
- kovan rasvan saannin vähentäminen ja osittainen korvaaminen pehmeillä rasvoilla
- suolan saannin vähentäminen
- alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena.

Suomalaisten ruokatottumukset ovat muuttuneet suotuisaan suuntaan viime vuosikymmeninä. Rasvan ja suolan käyttö on vähentynyt sekä kasvisten käyttö lisääntynyt. Näitä muutoksia on hyvä vahvistaa joukkoruokailussa ja ravitsemusneuvonnassa. Tärkeitä asioita ovat myös lihavuuden ehkäisy, viljatuotteiden, perunan ja kalan kulutuksen lisääminen sekä rasvan laatu ja alkoholin kohtuukäyttö. (Ihanainen ym. 2008, 19.)

Suosituksissa halutaan korostaa ruokavalion kokonaisuutta. Usein toistuvat arkiset ruokavaliinnat vaikuttavat ruokavalion kokonaisuuteen. Satunnainen juhla-ateria voi poiketa suositellusta, ja ruoasta saa nauttia ilman syyllisyyden tai pelon tunteita. Ateria-ajat ja -tottumukset ovat kulttuurisidonnaisia, ateriatiheys vaihtelee eri maissa. Suomalaiset syövät tavallisesti kolme pääateriaa ja pari välipalaa, mutta vaihtelu voi olla suurta. Ruokavalion kokonaisuus ei kärsi, vaikka yksittäinen ateria poikkeaa suositellusta. Mikäli syöminen painottuu välipaloihin, ruoan laatuun tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Ihanainen ym. 2008, 23.)

Ruoka ja ruokailu vaikuttavat ihmisen henkiseen hyvinvointiin. Ne tyydyttävät fysiologisten tarpeiden lisäksi myös psyykkisiä ja emotionaalisia sekä sosiaalisia tarpeita (ks. kuvio 1). Ruokailuun liittyvät kielteiset ja myönteiset kokemukset heijastuvat syömiskäyttäytymiseen. Jos ruokailutilanne on piinallinen, pelottava tai levoton tai jos siihen liittyy jokin epämiellyttävä kokemus, saattaa syntyä vastenmielisyyttä ruokaa ja ruokailua kohtaan. (Peltosaari, Raukola & Partanen 2002, 204.)

FYYSINEN HYVINVOINTI	PSYKKINEN HYVINVOINTI	SOSIAALINEN HYVINVOINTI
Janon ja nälän poistaminen	Turvallisuuden tunne	Yhteiset ruokailuhetket
Riittävä ravintoaineiden saanti	Toistuva päivärytmi	Perinteen siirtäminen
Työn ja levon vuorottelu	Mielihyvä	Juhlatilaisuudet
Sairauksien ehkäisy ja hoito	Valinnan mahdollisuudet	Vieraanvaraisuus
	Ruokailuympäristön viihtyvyys	
	Taitojen ja tietojen hyödyntäminen & luovuus	

Kuvio 1: Ruoka ja ruokailutilanteet vaikuttavat ihmisten fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

Eri maiden ihmiset syövät eri tavoin. Ilmasto, perinteet ja yhteiskunnalliset olot vaikuttavat elintarvikevalintoihin, ruoanvalmistusmenetelmiin, ateriarytmiin ja pöytätapoihin. Ruokakulttuuri säätelee ihmisten ruoanvalintaa ja syömistä. Ruokakulttuuri on ihmisten luomaa ja siir-

tyy oppimalla sukupolvelta toisille. Ruokakulttuurin lisäksi elintarvikevalikoima ja elintaso vaikuttavat kovasti siihen, mitä syömme. Ravitsemusta koskeva tietämys on lisääntynyt, ja asiantuntijat ovat melko yksimielisiä siitä, minkälainen on monipuolinen ja terveyttä edistävä ruokavalio. (Ihanainen, Lehto, Lehtovaara & Toponen 2008, 8.)

Juomien merkitys suomalaisten ravitsemuksessa ja suun terveydessä on kasvanut viime vuosina. Juomavalikoima on laajentunut myös uudentyyppisiin tuotteisiin, kuten urheilu-, energia- ja hyvinvointijuomiin sekä maustettuihin vesiin. Myös juomatavat ovat muuttuneet. Nyt on tavallista kulkea juomapullo mukanaan ja siemailla siitä pitkin päivää, mikä pahimmillaan aiheuttaa hampaille jatkuvan happohyökkäyksen. Kun aiemmin suosituksissa on otettu kantaa lähinnä vain maitotuotteiden määrään ja laatuun, sokeripitoisiin juomiin sekä kahvin ja alkoholin käyttömääriin, nyt on tarvetta tarkastella juomia laajemmin ottaen huomioon niissä olevat hyvinkin erilaiset yhdisteet. (Valtion ravitsemusneuvottelukunnan raportti 2008, 4.)

Ravitsemusneuvontaan sisältyy yleensä kaksi tavoitetta: inhimillisten voimavarojen kehittäminen ja ylläpitäminen sekä tarkoituksenmukaisten päätösten ja valintojen tekemisen tukeminen. Neuvonnan nykysuuntaukset perustuvat läheisesti humanistiseen ajatteluun ja kognitiiviseen psykologiaan. Niissä korostetaan itseohjautuvuutta, kokemuksellisuutta ja reflektiivisyyttä sekä ohjauksen että omaksumisen perustana. Terveyskäyttäytymisen, esimerkiksi ruokavalion, tietoinen muuttaminen edellyttää, että ohjattavat ovat motivoituneita muutokseen ja ymmärtävät sen merkityksen terveytensä ja elämänlaatunsa kannalta. Ravitsemuskasvatus on keskeinen tukitoimi lisättäessä ohjattavien tietoa ja taitoa ja niiden myötä itseohjautuvuutta. Virikkeitä tarjoamalla pyritään kehittämään myönteisiä asenteita terveelliseen ravitsemukseen sekä tietoa ja taitoja kehittämällä mahdollistamaan terveellisen ravitsemuksen toteuttaminen käytännössä. (Shemeikka 1999, 343.)

### 3.3.2 Hygienia

Vuonna 2008 Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran ruokamyrkytysrekisteriin luokiteltiin tehtyjen epidemiaselvitysten perusteella yhteensä 42 elintarvike- tai vesivälitteistä ruokamyrkytysepidemiaa. Suurin osa epidemioista, 38 (90 %), oli elintarvikevälitteisiä. Vesivälitteisiä epi-

demioita raportoitiin neljä. Elintarvikkeiden välityksellä ilmoitettiin sairastuneen noin 900 henkilöä ja talousveden välityksellä noin 110. Ruokamyrkytyspidemioiden määrä vuonna 2008 oli 31 % suurempi kuin vuonna 2007. (Niskanen, Korhonen, Siitonen, Johansson & Miettinen 2008, 4)

Ihminen on itsekin infektoriski. Valtaosa työympäristön mikrobeista on peräisin ihmisen ihon, limakalvojen tai suoliston normaalifloorasta. Vain pieni osa mikrobeista kuuluu niin sanottuihin patogeeneihin mikrobeihin, joilla on kyky aiheuttaa ruokamyrkytyksiä. Mikrobit kuuluvat normaaliin elämään, mutta yhteiselo niiden kanssa edellyttää elintarvikkeiden käsittelyyn osallistuvilta henkilöltä tietoa, taitoa, tarkkuutta ja myönteistä asennetta puhtautta sekä hygieniää kohtaan. (Aro, Hassel, Lipponen, Mattila, Nurkkala, Paajanen, Seppänen, Teirmaa & Viinikka 2005, 11.)

Elintarvikehygieniä käsittelee elintarvikkeisiin liittyviä terveysriskejä ja niiden torjuntaa. Elintarvikkeen hygieenisuus turvataan raaka-aineiden ja valmiiden ruokien oikealla käsittelyllä, huolellisella henkilökohtaisella hygienialla sekä työtilojen siisteydellä ja puhtaudella. Keittiötyöskentelyn ja ruoan laadun avainasioita on henkilökohtainen hygienia, etenkin käsien puhtaudesta huolehtiminen. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 64–65.)

Kodin sydän, eli keittiö on ratkaisevassa roolissa ruokamyrkytysten ehkäisemisessä. Kuluttajan osuus elintarvikeketjussa alkaa yleensä ostotapahtumassa. Jo kaupassakäynnin yhteydessä tehdään elintarvikkeen turvallisuuteen ja ruokamyrkytyksen ehkäisemiseen johtavia valintoja. Elintarvikkeita ostaessa tulee aistivaraisesti arvioida elintarvikkeen laatua. On myös hyvä varmistua siitä että elintarvikepakkaus on ehjä eikä esimerkiksi säilykepurkki ole pullistunut. Ostokset ja ateriat tulee suunnitella säilymisnäkökohdat ja säilyttämislämpötilavaatimukset huomioiden. Ruoanvalmistuksessa tulee huomioida lämpötilat niin kuumentamisessa, säilyttämisessä kuin jäähdyttämisesäkin. Ruokien uudelleen kuumentaminen kauttaaltaan tulee tehdä huolellisesti. Elintarvikkeiden hygieenisessä käsittelyssä tulee huomioida ristikontaminaation vaara. Raa'at ja kypsät tuotteet tulee pitää käsittelyssä erillään. Ristikontaminaatiota voi tapahtua myös välillisesti; leikkuuautojen, käsien, elintarvikkeiden tai likaisten työvälineiden välityksellä. Hygieenisten työtapojen omaksuminen ja henkilökohtainen hygienia ovat avainasemassa ruokamyrkytysten estäjänä. Keittiön pinnat voivat olla ristikontaminaation lähde. Pinnat ja työvälineet on pidettävä puhtaina. (Niemi, Rahkio & Siitonen 2004, 97–104.)

### 3.3.3 Ruokailutavat

Jokainen perhe määrittelee itse ruokarajansa, mutta perusajatuksen pitäisi olla kaikille sama. Vanhemmat päättävät, mitä ja milloin lapsi syö. Lapsi itse päättää, miten paljon hän syö. Lapsi ei tiedä, mikä on ravitsemuksellisesti terveellistä, eikä opi ilman ohjausta huolehtimaan siitä, että hän söisi oikein. Lapsi ei pysty säätelemään ravintoaineiden saantiaan, minkä vuoksi vanhempien tehtävä on tarjota lapselle monipuolista ja terveellistä ruokaa. Aikuisen tehtävä on huolehtia ruokarajoista. Rajojen tarkoitus on turvata lapsen syömisen opettelulle hyvät, iän mukaiset edellytykset. Vanhempien tehtävä on luoda lapselle säännöllinen ateriarhythmi. Lapsilla on usein syömiseen liittyviä ongelmia. Valtaosa häiriöistä on lieviä ja ohimeneviä, ja niitä esiintyy yhtä paljon pojilla ja tytöillä. Syömättömyydestä ja ruoan valikoinnista on kehittynyt lapsille hyvä keino käyttää valtaa vanhempiin nähden, mikä kertoo siitä, etteivät vanhempien ja lasten roolit ole perheessä selvillä. (Sillanpää 2003, 82–83.)

Finfood - Ruokatietoyhdistys Ry:n artikkelissa: *Ruokatapojen muuttuminen 1900-luvulla* kerrotaan vaiheista ruokatapojen opetuksesta kotona. Suomalainen tapakulttuuri yhtenäistyi merkittävästi 1960- ja 1970-luvuilla. Erot maaseutu-, työläis- ja keskiluokan perheiden ruokailutavoissa tasoittuivat. Tapakasvatus oli erittäin vaihtelevaa perheestä toiseen. Joissakin perheissä tavoilla ei ollut niin väliä, mutta toisissa oli hyvinkin tiukka tapakasvatus. Lasten täytyi kuitenkin ehdottomasti noudattaa joitakin sääntöjä. Kädet pestiin ennen ruokailua ja ruokajoista tuli pitää kiinni. Vielä 1960-luvulla monessa perheessä opetettiin lapsille tiukat pöytätavat. Pöydässä oli oltava ajoissa paikalla, ruoka oli syötävä hillitysti, lautanen piti syödä tyhjäksi ja ruuasta kiitettiin. Jos jokin ruokalaji ei kelvannut, lapsi leimattiin pahatapaiseksi. Joissakin perheissä ruokarukous kuului edelleen asiaan. 1970-luvulla lapsia ei enää pakotettu syömään, eikä tapakulttuuriin kiinnitetty juurikaan huomiota. Hyvät tavat tarkoittivat lähinnä sitä, että pöydässä oltiin ajoissa eikä syödessä saanut lukea. Varsinaisia pöytätapoja opetettiin lapsille enää harvassa perheessä. Tärkeimmät säännöt näyttivät olevan, että pöydässä oltiin yhtä aikaa, ettei pöydässä saanut lukea ja että kädet pestiin ennen ruokailua. Kaikissa perheissä ei enää ollut varsinaisia yhteisiä ruoka-aikoja, varsinkaan arkisin, koska perheenjäsenten lisääntyneet harrastukset yms. aktiivisuus tekivät sen hankalaksi.

Tapatietous on myönteistä viestintää. Rauhallisuus ja luontevuus ovat teknistä tietämystä tärkeämpää. Tiedon oikea soveltaminen on kykyä selviytyä tilanteista aidosti ja sujuvalla tavalla.

Hyvien tapojen hallinta luo varmuutta itselle ja läheisyydessä oleville. Mitä enemmän nähdään vaivaa toisen vuoksi, sitä kohteliaampi vaikutelma syntyy. Tapatietous ei kuulu vain juhlatilanteisiin vaan jokapäiväiseen elämään kodeissa, työpaikoilla, ulkona liikuttaessa ja julkisissa tiloissa oleskeltaessa. Joka tilanteessa on mietittävä, mikä on oikein ja mikä väärin, mikä on sopivaa ja mikä sopimatonta, mikä tavoiteltavaa ja hyväksyttävää. (Harju 2004, 3.)

Oppiminen on inhimillinen ilmiö, ja ihminen oppii aina ja kaikkialla. Oppimista ei voi rajata pelkästään instituutioihin, kouluihin, neuvoloihin ja terveyskeskuksiin, joiden virallisena tehtävänä on jakaa tietoa. On mielenkiintoista pohtia, miten erilaisia oppimisen ja tiedonkäsitteilyn lainalaisuudet ovat ihmisten jokapäiväisessä elämässä. (Palojoki 2003, 110.)

### 3.3.4 Ruoanvalmistus

Monet suuret yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen, kansainvälistyminen ja perheiden ja yhteiskunnan välisen työnjaon muuttuminen ovat vaikuttaneet siihen, mitä kotona tarjotaan ruoaksi. Maailma on muuttunut ja muuttuu edelleen, mutta arjen perustarpeet eivät muutu. Ruokaa pitää tehdä ja syödä joka päivä. Nostalgia ja tulevaisuuden trendit käyvät vuoropuhelua mainoksissa ja markkinoinnissa. Valintaviidakossa selviytyminen ei ole helppoa, sillä ruoan valinnan mahdollisuudet ovat kasvaneet lähes rajattomiksi, samoin myös yksilön mahdollisuudet toteuttaa itseään ja rakentaa omaa identiteettiään ruoan avulla. Ruoka sekä yhdistää että erottaa paitsi eri maissa asuvia ihmisiä, myös saman maan ja kulttuurin jäseniä. Vaihtelu ja pysyvyys ovat läsnä jokapäiväisessä elämässä. Ruokapöydän tarjoilussa on havaittavissa vaihtelua vuodenaikojen välillä, tottumusten muuttumisessa lapsuudesta aikuisuuteen ja ruoan valinnan muuttuessa perhevaiheen mukaan. Useimmiten ruoan valinta on tiedostamatonta, ihmiset syövät sitä mihin ovat tottuneet ja mistä he pitävät. Pohja ruokatottumuksille luodaankin lapsuudessa ja sieltä tuttua ruokaa pidetään turvallisena myös myöhemmin elämässä. Ruoanvalinta on jännittävä ja monitahoinen ilmiö, joka on toistuvasti läsnä jokapäiväisessä elämässä. Arkirutiinien keskellä ruoka-aineiden tarjonta, perheen traditiot ja makutottumukset sekä hinta vaikuttavat siihen, mitä valitaan ateriksi. Valintojen tekemistä ohjaavat lisäksi ruoanvalmistustaidot sekä kiinnostus ruoanlaittoon. Iän ohella syömiseen vaikuttavat elämänvaihe ja – tilanne. Aikuisen ihmisen elämässä on useita vaiheita ja muutoksia, jotka vaikuttavat myös syömiseen. Muutto lapsuuden kodista pakottaa ottamaan vastuun omasta ruokataloudesta. (Sillanpää & Mäkelä 2003, 8 – 9, 43.)

Teollisuus valmistaa nykyään yhä enemmän erilaisia ruokatuotteita. Tarjonta on monipuolista ja laadukasta. Elintarviketeollisuus panostaa laatuun ja hyvään tuotekehitykseen ja suomalaiset elintarvikeyritykset kotimaisten raaka-aineiden käyttöön ja lähiruoka-ajatteluun. Itse tehdyn ja teollisen ruoan vastakkain asettelu on teennäinen ja tehoton tapa arvioida kokonaisuutta. Ruoan valmistaminen alusta alkaen itse ei välttämättä ole ainoa tapa valmistaa herkullista ruokaa. Puolivalmisteiden järkevä käyttö ei heikennä osaamista, vaan yhdistelemällä järkevästi puolivalmisteita ja itse tehtyä ruokaa päästään hyvään lopputulokseen. (Lehtinen, Peltonen & Talvinen 2003, 127.)

### 3.3.5 Vuorokausirytmien vaikutus toimintakykyyn

Uni on yksi tärkeimmistä elämänlaadun ja hyvinvoinnin mittareista. Unen laadulla ja nukkumistottumuksilla on merkitystä myöhempiin sairauksiin ja terveydentilaan. Jatkuva univaje myös vaikeuttaa keskittymistä, heikentää suorituskkyä sekä lisää rauhattomuutta ja levottomuutta. Liian vähän nukkova opiskelija oppii heikommin kuin hyvin nukkova. (Tynjälä & Liinamaa 1995, 89–107.)

Hyvään uneen vaikuttavat monet asiat. Unta parantavia ja hyvää unta ylläpitäviä asioita ovat esimerkiksi oikeanlainen ruokavalio, säännöllinen liikunta, stressin hallinta ja levollinen mieli sekä unihygieniasta huolehtiminen. Unihygienialla tarkoitetaan olosuhteiden (esimerkiksi makuuhuoneen lämpötila, pimeys, meluttomuus) muuttamista mahdollisimman vähän unta häiritseviksi (Soinila 2009, 290).

Uni on ihmiselle välttämätön ja elintärkeä asia. Siksi on tärkeää, että nuoret saataisiin ymmärtämään, miten suuri merkitys säännöllisillä nukkumistottumuksilla ja riittävän pitkällä yöunella on heidän terveyteensä ja hyvinvointiinsa sekä oppimiseen ja koulumenestykseen. Erityisesti murrosikäisillä nuorilla unen merkitys korostuu, koska psyykkisen ja fyysisen kehityksen ja kasvun vuoksi unentarve on suurempi (Tynjälä & Kannas 2004, 145).

Ihmiset viettävät noin kolmasosan elämästään unessa, mutta on vaikea määritellä kattavasti mitä uni todella on. Raja unen ja valveen välillä on häilyvä ja siten voidaan paremminkin puhua siirtymästä näiden kahden vireystilan välillä. Tämän perusteella unitutkijat tarkoittavat



unella ajoittaista, ”tahdonalaista” tietoisuuden menettämistä. (Härmä & Sallinen 2004, 18.) Partinen ja Huovinen (2007, 18) määrittelevät unen ihmisen aivotoiminnan tilaksi, jossa tietoinen yhteys olemassaoloon on poikki ja keho lepää. Aivot eivät kuitenkaan lepää unessa-kaan, vaan ne ovat aktiivisessa toiminnassa työstäen valveillaoloajan tapahtumia, kokemuksia ja tunnetiloja. Uni on ihmiselle biologisesti välttämätöntä, mutta lisäksi uni edistää myös kognitiivisia toimintoja ja parantaa luovuutta sekä vaikuttaa mielenterveyteen ja hyvinvointiin, sillä uni auttaa pysymään henkisesti terveenä ja virkeänä. (Härmä & Sallinen 2004, 44; Kannas, Eskola, Räsänen & Mustajoki 2005, 146–147.)

## 4 OPETUSMATERIAALIN TUOTTAMINEN AVA-KOULUTUKSEEN

Tässä luvussa käsittelen opetusmateriaalin valmistamisen lähtökohtia AVA -ryhmän opiskelijoiden opetukseen. Teoriapohjaa opetusmateriaalin tekemisen tueksi hain kirjallisuudesta ja nuorten elämäntapoja käsittelevistä tutkimuksista. Materiaalien aiheen valintaan vaikuttivat myös käytännössä ilmenneet ongelmat. Opinnäytetyö on toiminnallinen, jonka tuotoksena syntyy opetusmateriaalia valmentavaan koulutukseen. Erityisopiskelijoiden opetuksessa oppiminen ei mene välttämättä ”normaalin” kaavan mukaan. Opetuksen suunnittelussa tulee huomioida oppimisvaikeudet, erilaiset oppimistyyliä ja opetusmenetelmiäkin olisi hyvä käyttää vaihtelevasti.

### 4.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Tekemäni opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen. Idea siihen syntyi tarpeesta tuottaa opetusmateriaalia omaan työhöni valmentavan koulutuksen opiskelijoille. Opetusmateriaalien aiheet ovat osoittautuneet tarpeellisiksi, ja tarkoitukseni on kehittää materiaalia tämän lukuvuoden kokemusten pohjalta. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee ammatillisessa kentässä käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. Toteutustapana voi olla kirja, kansio, vihko, opas tai järjestetty näyttely tai tapahtuma. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on teksti, josta selviää, mitä, miksi ja miten on tehty, millainen työprosessi on ollut sekä minkälaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty. Raportista ilmenee myös se, kuinka oppija arvioi omaa oppimistaan ja tuotostaan. Toiminnallisiin opinnäytetöihin kuuluu raportin lisäksi itse produkti eli tuotos, joka on usein kirjallinen. Produktilta vaaditaan toisenlaisia tekstuaalisia ominaisuuksia kuin opinnäytetyöraportilta. Produktissa puhutellaan suoraan kohde- ja käyttäjäryhmää. (Vilkka & Airaksinen 2003, 65.)

Vilkan ja Airaksisen (2003, 7) mukaan kokemuksen ja toiminnan mukana syntyvä tietäminen on meille erityisen tärkeää. Tällainen tieto kumpuaa koettelemuksista, joita kohtaamme maailmassa niin arjessa, työssä kuin vapaa-ajassakin. Useimmiten emme tietoisesti tutki mitään vaan olemme mukana siinä, mikä synnyttää uusia kokemuksia, ajatuksia, näkökulmia, arvioita

ja halua muuttaa maailmaa. Tämä arjen tieto auttaa meitä selviämään elämässä ja työssä paremmin.

Toiminnallisuus on yksi tärkeimpiä keinoja opetuksen konkretisoimisessa. Siinä eletään suoraan sitä todellisuutta, johon opiskelu kohdistuu, tutustuen, kokeillen, harjoitellen ja osallistuen. Konkreettisuudessa on voimaa, koska siinä oppiminen perustuu omiin kokemuksiin ja opiskelija saa välittömästi palautteen osaamisestaan. Suurin osa elämäntaidoista on mahdollista oppia vain tekemällä. (Vuorinen 2001, 180.)

Kokemusperäistä oppimista oletetaan tapahtuvan, kun lähdetään yksilön omasta elämäntilanteesta ja hänen kokemastaan ongelmasta. Tarkasteltaessa tätä kokemusta ja siihen liittyviä erilaisia tunteita ja asenteita tehdään johtopäätöksiä havaitun pohjalta ja otetaan lopuksi ”tulokset” käyttöön. Perusajatuksena on, että vain henkilökohtaisiin kokemuksiin keskittyvällä työskentelyllä on merkitystä yksilön oppimisessa. Sama ajatus sisältyy ratkaisusuuntautuneen työotteen periaatteeseen siten, että ongelman määrittely, tavoitteiden asettelu ja tulosten arviointi nousevat yksilön ilmaisemista kokemuksista, odotuksista ja arvioinneista. (Helander 2000, 12.)

Motivoinnissa on tärkeää lähteä liikkeelle siitä, mikä on totta tässä ja nyt tämän ryhmän kanssa. Hyvä motivointi löytää ainakin jonkinlaisia kosketuskohtia opiskelijan sisäiseen motivaatioon ja sen energianlähteisiin. Etsitään opiskelijan henkilökohtaisista asioista pieni motivaatio ja energian kipinä, ja puhalletaan siihen henkeä. Juuri tämän takia opiskelijan elämäntilanteesta lähtevällä, yksilölliset erot huomioivalla opetuksella on kiistattomat etunsa. (Vuorinen 2001, 24–25.)

#### 4.2 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda opetusmateriaalia valmentavan ja kuntouttavan ryhmän opiskelijoille Arkielämäntaidot -opintokokonaisuuteen. Heidän oppimisessaan vaikeutena ovat itsenäisen elämänhallinnan ja arkielämäntaitojen puute, keskittymisen vaikeus tai jokin muu oppimista haittaava tekijä, esimerkiksi oppimisvaikeus. Opetusmateriaali, jonka tässä opinnäytetyössä esittelen, liittyy valtaosin samoihin aihealueisiin, joita itse restonomikoulutuksessa olen opiskellut. Tavoitteena on luoda toimivaa ja mielekästä opetusmateriaalia AVA

-koulutuksen erilaisille oppijoille. Tämän lukuvuoden aikana tulen käytännössä huomaamaan, onko opetuksessa käyttämäni materiaali ollut toimivaa ja hyväksi havaittua ja kuinka sitä tulisi jatkossa kehittää.

Opetusmateriaalin valmistaminen alkaa opetussuunnitelman tavoitteisiin, opiskelijoiden tavoitteisiin ja opiskelijoihin sekä heidän taustoihinsa tutustumalla. Erityisopiskelijoiden opetusmenetelmiä kannattaa rohkeasti vaihdella ja kokeilla erilaisia toimintatapoja. Jos menetelmä ei toimi eivätkä opiskelijat koe jotain tapaa mielekkääksi tavaksi oppia, voi heidät ottaa mukaan opetuksen suunnitteluun. Keskustelemalla avoimesti opiskelijan kanssa voi oppia itsekin paljon erityisopiskelijoiden opettamisesta ja oppimisesta. Tavoitteenani on oppia opettamaan ja ohjaamaan erilaisia oppijoita ratkaisukeskeisesti niin, että he mahdollisimman monella elämän osa-alueella pääsisivät eteenpäin ja voisivat tulevana lukuvuonna aloittaa jatko-opinnot ammatillisessa koulutuksessa. Opetusmateriaaliesimerkit on osittain toteutettu ensimmäisen jakson aikana. Opintokokonaisuudet jatkuvat läpi lukuvuoden, joten voin jatkossa kehittää materiaalia kokemuksen pohjalta. Tavoitteena on löytää Arkielämäntaitojen opetukseen toimivia opetusmenetelmiä ja -kokonaisuuksia, joita voi helposti tulevina vuosina muokata opiskelijoiden tavoitteiden mukaan. Tavoitteena on myös saada kokemusta erityisopiskelijoiden opettamisesta. Heidän opettamisessaan on otettava huomioon monenlaisia asioita. Juuri niihin haluan tämän työn aikana saada lisää osaamista.

#### 4.3 Opetusmateriaali Arkielämäntaidon-opintokokonaisuuteen

Arkielämäntaidot-opintokokonaisuus pitää sisällään paljon aihealueita, joita voidaan sisällyttää erilaisiin käytännön toimintoihin opiskelijan omassa elämässä. Kohderyhmän tunteminen on avainasemassa opetusmateriaalin valmistamisessa. Valmentavan koulutuksen opiskelijat ovat aina erityisopiskelijoita, ja koulutukseen pääseminen edellyttää erityisopiskelijastatusta. Tutustuin opiskelijoihin siirtotietojen, verkostoista saatujen lausuntojen ja haastattelujen avulla. Niistä tekemiäni päätelmiä pidin opetuksen suunnittelun lähtökohtana. Opiskelijalla on valmentavassa ja kuntouttavassa opetuksessa ja ohjauksessa useita vaihtoehtoisia opintopolkuja, jotka perustuvat opiskelijan henkilökohtaisiin tavoitteisiin. Opinnäytetyöhöni teen opetusmateriaaliesimerkkejä opetuskokonaisuudesta Toimintakyvyn edistyminen. Opintokokonaisuus pitää sisällään aihealueen Arkielämäntaidot (ks. kuvio 2), josta opetusmateriaaliesimerkit ovat. Opintoviikot määräytyvät opiskelijan yksilöllisten tavoitteiden mukaan.

<b>TOIMINTAKYVYN EDISTYMINEN</b>
<b>- opintokokonaisuus</b>
<b>Yhteiskunnassa toimiminen</b>
<b>Itsetuntemus ja sosiaaliset taidot</b>
<b>Arkielämäntaidot</b>
<b>Vapaa-aika</b>
<b>Liikunta ja motoriset taidot</b>
<b>Terveystieto</b>
<b>Taide ja kulttuuri</b>

Kuvio 2: Toimintakyvyn edistyminen -opintokokonaisuuden sisältö

Perinteinen luokkaopetus tulee minun ryhmälleni toteuttaa lyhyinä ajanjaksoina. Ryhmäni opiskelijoiden keskittymiskyky vaihtelee 20 minuutista puoleen tuntiin. Tavoitteena on saada opiskelijat kokemaan opetettava asia tarpeellisenä henkilökohtaisesti, koska muuten keskittyminen herpaantuu. Erityisopiskelijoiden oppimista edistää toiminnallisuus, joten tehtävät suunnitellaan käytännönläheisiksi. Opetusmateriaalin omakohtaisuus motivoi myös nuorta oppimaan. Kun nuori kokee opetuksen aiheen itselleen hyödylliseksi, on hän motivoituneempi opiskelemaan. Arkielämäntaidot on helppo integroida nuoren omaan elämään. Opetusmateriaalia valmistettaessa kannattaa erityisopiskelijoiden omat toiveet huomioida, sillä he ovat oman oppimisensa asiantuntijoita. Ryhmälle on ominaista, että palaute opiskelijoilta tulee suoraan ja välittömästi opettajan tietoon. Jokaista tehtävää havainnollistan mahdollisuuksien mukaan kuvilla. Toiminnallisuus sekä kokemuksellinen oppiminen ovat osoittautuneet toimiviksi ryhmäni opiskelijoiden opetuksessa.

Oppimisvaikeudet vaikuttavat opiskelijan oppimiseen. Tutustuessani ryhmäni opiskelijoihin teimme aluksi erilaisia testejä, joilla kartoitimme heidän oppimistyylejään. Käytimme opintojen alussa aikaa oppimaan oppimiseen, toisin sanoen opiskelimme opiskelutekniikkaa. Haastatteluissa keskustelin opiskelijoiden kanssa siitä, mikä on opiskelijan omin tapa oppia uusia asioita. Keskusteluissa huomasin, että monella nuorella on usein todella huonoja opiskelukokemuksia taustallaan. He saattavat mennä aivan lukkoon jännittäessään esimerkiksi omaa vuoroaan lukea ääneen. Kaikki keskittymiskyky menee siihen, että he laskevat omaa lukuvuoroaan jäljellä olevasta tekstistä, mutta mitä he oppivat siitä? En enää käytä edellä mainittua menetelmää opetuksessani. Erityisopiskelijat tarvitsevat aikaa omaksua asiat. Pyrin tekemään

opetuksessa käyttämäni materiaalit isoa ja selkeätä fonttikokoa käyttäen. Olen opetellut käyttämään lyhyitä rivejä, lyhyitä lauseita ja pyrkinyt pitämään kirjalliset ohjeet lyhyinä ja selkeinä. Musta teksti valkoisella paperilla voi antaa rauhattoman kuvan, joten pyrin käyttämään värillisiä papereita tai taustoja. Suuraakkosten lukeminen voi olla hankalampaa, joten niiden käyttöä olen pyrkinyt vähentämään.

Kuuntelu ja muistiinpanot tulisi tehdä eri aikaan. Olen usein antanut opiskelijoiden ensin kirjoittaa rauhassa, minkä jälkeen voin kertoa opetettavan asian rauhassa. Sama koskee taululle kirjoittamista, sillä ryhmässäni olevista opiskelijoista muutama haluaa nähdä myös suun liikkeet. Välillä luokassa on myös meteliä, joten kehonkieltä hyväksi käyttämällä voin havainnollistaa opetettavia asioita. Opiskelijat, joilla on vaikea keskittyä, alkavat metelöimään ja aikaa kuluu välillä paljon työrauhan palauttamiseen. Muistiinpanojen tekeminen taululta tai piirtoheittimeltä ei ryhmässäni toimi kovinkaan hyvin. Olen käyttänyt opetuksen tukena aktiivimonisteita, miellekarttoja tai tehtävämonisteita, joihin voi muutamalla sanalla kirjata tärkeimpiä asioita muistiin. Opetettavat asiat pitää paloitella pieniksi kokonaisuuksiksi.

Selkeä oppitunnin rakenne helpottaa opittavaan asiaan paneutumista. Kerron tunnin alussa selvästi, mitä tunnin aikana tulee saada aikaan. Kokonaisuuden selvittäminen auttaa opiskelijaa hahmottamaan sen että mihin tähdätään. Opetuksen aikana opiskelijalta kannattaa varmistaa useasti asian ymmärrys. Kertaaminen on opintojen äiti. Opiskelijoille tulisi luoda mahdollisuus keskustella ja kysyä uudelleen opetettavasta asiasta. Olen saanut harjoitella paljon kärsivällisyyttä etten turhaudu hälinään ja huiskeeseen opetuksen aikana. Pyrin käyttämään hyödykseni kaikkia havaintokanavia. Maistelemalla, näkemällä, kuulemalla ja kokeilemalla saadaan joillekin opiskelijoille jäämään asiat paremmin mieleen. Palojoen (2003, 122) mukaan oppimisen tavoitteeksi voidaan katsoa tiedon omaehtoinen kehittäminen ja ymmärryksen lisääntyminen. Tällöin myös virheellisistä ja epätasmoisista käsityksistä pyritään aktiivisesti eroon. Käytöstapojen opettelua meillä on integroituna toisiinkin oppiaineisiin. Tarpeen muutosprosessiin ja kehitykseen opiskelijan arjessa toivotaan syntyvän uuden tiedon, uusien ajattelumallien sekä uusien kokemusten kautta.

#### 4.3.1. Terveyttä edistävä ja ylläpitävä ravitsemus opetus ja ohjaus

Ravitsemukseen liittyvä osaaminen on kaikilla opiskelijoilla erilainen. Osa opiskelijoista ruokailee pitkälti ravitsemussuositusten mukaisesti, osalla ei ole edes käsitystä siitä kuinka ruokailu tulisi hoitaa. Ruokailutottumuksia ja ravitsemuksen lähtökohtia opiskelijat kartoittavat erilaisten Internetistä löytyvien testien (liite1) ja ruokapäiväkirjan avulla. Testien tekeminen omassa rauhassa koneella on henkilökohtaista. Opiskelija saa nopeasti juuri omaa itseään ja omaa ruokailuaan koskevat vastaukset. Haapalan ja Fogerholmin (2001, 237) mukaan ravitsemuskasvatuksessa Internetiä voidaan käyttää hyväksi sekä puhtaasti tiedon hankkimiseen että opetuksen tukena. Monet yhdistykset ovat tuottaneet verkkosivuja, joissa on laskureita energiansaannin ja – kulutuksen itsearviointiin. Ravitsemuskasvattajan ei siis välttämättä tarvitse luoda omaa verkkosivustoa. Keskustelemme saaduista tuloksista yhdessä opiskelijoiden kanssa ja mietimme käytännön keinoja esimerkiksi kuitujen lisäämiseen tai suolan vähentämiseen. Tuloksia integroidaan myös oppimisen tavoitteiksi ruoanvalmistuksen opetukseen opetuskeittiöllä.

Opiskelijoille on tavallista ruokailla pikaruokaravintoloissa, ja sitä varten käymme kokoamassa mielialateriamme ravintolan sivuilta löytyvää ravintoainelaskuria käyttäen. Yleensä opiskelijat järkyttyvät kalorimäärästä, minkä laskurista saavat. Mietimme yhdessä myös keinoja vähentää nautittavan aterian kalorimäärää. Kieltäminen tai negatiivinen suhtautuminen ei yleensä tuo toivottua tulosta ravitsemuskasvatuksessa. Vaihtoehtoiset valinnat voivat jäädä mieleen, ja jopa toteutuakin tulevaisuudessa.

Humanistisen psykologian merkitys on korostunut oppijakeskeisyyden lisääntymisen myötä. Sen mukaan oppimisen tärkeänä tehtävänä on auttaa ihmistä kasvamaan omaksi itsekseen, omien itse määrittämiensä tavoitteiden mukaisesti. Oppijan kokemuksilla ja elämyksillä on oppimisessa keskeinen rooli. Opettajan tehtävä on ohjata oppijoiden keskustelu- tai tehtäväryhmien toimintaa. Hän on kasvun tukija ja oppimaan saattaja. Oppijoiden sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää. Jokainen voi tuoda esille omia henkilökohtaisia oppimiskokemuksiaan ja jakaa ne toisten kanssa. (Palojoki 2003, 119.) Opiskelijat ovat joskus opetuskeskustelujen aikana varautuneita. Kun joku ryhmän jäsenistä uskaltautuu kertomaan omista asioistaan, se vapauttaa muitakin opiskelijoita kertomaan kokemuksistaan tai tavoistaan.

Ruokapäiväkirjan pitämisessä seurantajakso on viikon mittainen. Ruokapäiväkirjan (Liite 2) pitämiseen tehty ohjeistus on pyritty pitämään niin yksinkertaisena, ettei sitä koeta liian vaikeaksi ja ettei se estäisi näin ruokailun seuranta. Seurantajakson päätyttyä ruokapäiväkirjoja verrataan ravitsemussuosituksiin. Esiin nousseista asioista kootaan lista muutoksista, joita opiskelija sitoutuu kokeilemaan. Tavoitteet ovat yksilöllisiä ja tarkoitus on ohjata nuorta pienin askelin oikeaan suuntaan.

Ruokapäiväkirjalla tarkoitetaan kaikkien nautittujen ruokien ja juomien kirjaamista päiväkirjan omaisesti tiettyä ajanjaksona. Ajanjakso vaihtelee yhdestä päivästä kolmeen, neljään päivään tai viikkoon, joskus pidempäänkin. Ajanjakson pituuteen vaikuttaa se, mihin kerättävää tietoa tarvitaan. Yksilön ravinnonkäyttö vaihtelee päivästä toiseen, arkipäivästä viikonloppuun ja vuodenajasta toiseen. Ruokapäiväkirjassa halutaan jokaisesta nautitusta ruoasta tai juomasta kaksi mahdollisimman tarkkaa tietoa: mitä syödään tai juodaan ja kuinka paljon. Tutkittavia pyydetään kuvailemaan jokainen elintarvike mahdollisimman tarkkaan, esimerkiksi rasvaton maito, kuohukerma tai kasvisrasvajäätelö. Myös ruoanvalmistustapa selitetään, esimerkiksi voissa paistettu tai mikrossa ilman rasvaa kypsennetty. Nautitun ruoan tai juoman annoskoko voidaan joko punnita tai sitä voidaan verrata mallikuviin tai kuvailla talousmitoilla. Ruoankäytön kirjaaminen voi muuttaa tutkittavien ruoankäyttöä kahdella tavalla: tutkittavat eivät syö kuten tavallisesti, vaan haluavat antaa itsestään paremman kuvan, tai tutkittavat eivät syö monimutkaisia ruokia kirjaamispäivinä, jotta kirjaaminen olisi helpompaa. Alkoholia ei aina käytetä kirjanpitopäivinä tavalliseen tapaan, tai sitä ei kirjata. Samanlainen kaunistelu on luonnollisesti vaarana kaikissa menetelmissä. (Pietinen 1999, 39- 40.)

Ravitsemuksen opetuksessa materiaalina olen käyttänyt mielestäni selkeätä ja paljon kuvia sisältävää materiaalia Leipätiedotus Ry:n sivuilta, joka löytyy osoitteesta (<http://www.savonlinna.fi/ruokapalvelu/ravinto-opaskalvot05.pdf>). Lautasmallilla annetaan malli annoksen kokoamisesta. Opiskelijan on helpompi muistaa ja hahmottaa valintatilanteessa terveyttä edistävä syömisen malli, kun hän on nähnyt kuvia oikein kootusta annoksesta.



#### 4.3.2 Hygienia arjessa

Hygienian opetuksessa pääpaino on henkilökohtaisen hygienian, elintarvikkeiden hygieenisen käsittelyn ja työtilojen puhtauden opetuksessa. Kaikista ryhmäni opiskelijoista ei tule elintarviketyöntekijöitä, vaan heidän oppimisen tavoitteensa ovat kotona tapahtuvan turvallisen ruoanvalmistuksen oppiminen. Opetuskokonaisuus aloitetaan niin, että opiskelijat ottavat itse puhtausnäytteitä kosketuspinnosta ja kasvattavat niitä luokassa (Liite 3). Henkilökohtainen hygienia- materiaali on Lupa Kokata – materiaalin sivut 41–44. Opiskelijalle on hankala ymmärtää silmällä näkemättömien bakteerien olemassaoloa. Kun niitä kasvatetaan kasvatusalustoilla viikko, asia konkretisoituu heille paremmin. Mikrobin kasvattaminen henkilökohtaisista näytteistä saa nuoret helpommin ymmärtämään esimerkiksi käsien pesemisen merkityksen ja sen, että vaikka bakteereja ei paljain silmin näe, ovat ne todellinen uhka leviessään kosketuspinoilta esimerkiksi ruokaan.

Elintarvikkeiden hygieenistä käsittelyä harjoitellaan käytännössä opetuskeittiöllä. Teoriaa elintarvikehygieniasta opiskellaan soveltuvien osien *Purtavaa puhtaasti* -verkkomateriaalin avulla. Sivuilla luetaan omaan tahtiin tietopaketti elintarvikehygieniaan liittyen, jonka jälkeen osastaan voi testata vastaamalla kysymysesimerkkeihin sivustolla.

Elintarviketurvallisuutta kotikeittiössä havainnollistetaan tekemällä oman kotikeittiön seinälle muistitaulu: Turvallisen ruoanvalmistuksen aakkoset. (Liite 4). Rytmitän opetusta välillä niin, että opiskelemme ennen keittiötuntien alkamista pienen kokonaisuuden hygieniasta (Liite 5), minkä jälkeen siirrymme keittiöön ruoanvalmistukseen. Opiskelijat voivat halutessaan opiskella elintarvikehygieniää aina hygieniapassiin saakka. Erityisopiskelijoiden oppimiseen tehty selkokielinen materiaali löytyy osoitteesta <http://papunet.net/selko/tietoa/terveys/nikseja-ja-neuvoja-ruoanlaittoon>. Hygieniapassin opiskelemiseen saa varata reilusti aikaa, ja opiskelussa tietopankkina käytetään Elintarviketurvallisuusvirasto Eviran sivuja.

#### 4.3.3 Ruokailutavat opetuksessa

Ryhmässäni opiskelevat nuoret eivät välttämättä ole kotona oppineet ruokailemaan yhdessä muiden kanssa. Minulla on ollut vastassa tilanne, että opiskelija ei uskalla ruokailla yhdessä muiden kanssa, koska hänelle ei ole opetettu perheessä ruokailutapoja. Kotona ei ehkä kos-

kaan ole syöty yhdessä, tai ruokailuhetkiin liittyvät muistot voivat olla nuorelle liian ahdistavia. Säännölliset ruokailuajat ovat osa kokonaisvaltaista arjen hallintaa ja vaikuttavat vuorokausirytmiiin. Uusiin asioihin ja makuihin tottuminen etenee hitaasti, ja aiheen opiskelu jatkuukin koko lukuvuoden ajan.

On mielestäni suuri ongelma arkielämäntaidoissa, jos ei osata tai pystytä ruokailemaan muiden ihmisten kanssa. Opiskelijoiden taustoista riippuvat kammot ruokailutilanteita kohtaan ovat rankkoja ja hyvin todellisia. En keskity tässä sen enempää syiden etsimiseen vaan lähemme mielekkäiden kokemusten tai hyvien ruokien avulla opiskelemaan mielekästä yhdessä syömisen kulttuuria. Yhdessä syömistä alamme opiskella ensin opetuskeittiön ruokailutilassa keittiötuntien jälkeen. Siellä etenemme pienin askelin. Kun katamme ruokasaliin pöydän ohjeen (Liite 6) mukaan, tulee nuorelle turvallinen tunne, kun kaikille on oma paikka pöydässä. Yhden pojan kohdalla olemme vielä siinä vaiheessa, että hän vain istuu pöydässä kanssamme koko ruokailun ajan, sillä hän ei vielä uskalla ruokailla muiden kanssa yhtä aikaa. Kun toiset opiskelijat ovat lopettaneet, hän ruokailee sitten vain minun ollessa paikalla.

Seuraavassa vaiheessa ruokailutapoja opetellaan teoriassa (Liite 7). Harjoittelua jatketaan viikoittain opetuskeittiöllä. Opetuksessa edetään hitaasti asia kerrallaan. Ravintolaruokailu voi olla opiskelijoille vierasta, osalle vain pikaruokaravintolassa asioiminen on tuttua. Harjoitellamme opetuskeittiöllä perusruoanvalmistusta ja ruokailemme yhdessä siellä viikoittain. Seuraava tavoite ruokailutapojen oppimisessa on oppilaitoksen opetusravintolassa ruokailu. Ennen ruokailua kertaamme oikeat ruokailutavat. Kerron opiskelijoille toimintatavoista ravintolassa, joka tässä tapauksessa on oppimisympäristömme. Ohjaan opiskelijoita koko ruokailun ajan. Opetusravintolassa ruokailu osoittautui hienoksi opetuskokemukseksi. Poika, joka ei vielä uskalla ruokailla muiden kanssa ”lintsasi” koulusta. Olemme tällä hetkellä siinä vaiheessa, että seuraavana voimme mennä ulos ravintolaan syömään. Tavoitteena on lukuvuoden aikana käydä ulkona syömässä muutaman kerran. Ravintolassa, erilaisissa juhlissa ja noutopöydässä ruokailuun siirrytään vaiheittain, kun opiskelijat ovat siihen valmiita. Kertaamme ruokailutavat aina ennen uuteen vaiheeseen siirtymistä.

#### 4.3.4 Ruoanvalmistuksen opetusmateriaalia

Ruoanvalmistuksen ja ravitsemuksen opetuksessa tavoitteena on, että nuori pystyy vastaamaan omasta terveyttä edistävästä ravitsemuksestaan ja osaa valmistaa perusruokia saatavilla

olevista raaka-aineista. Opettelemme valmistamaan perusruokia ja kattamaan kauniisti. Opiskelijan oppimisen tavoitteena on ruoanvalmistuksen menetelmien oppiminen ja perusruoanvalmistus taloudellisesti. Opetus muodostuu teoriaopetuksesta, taloudellisesta ostoksien tekemisestä, raaka-ainevalintojen tekemisestä ja ruoanvalmistuksesta opetuskeittiöllä. Opiskelijat opettelevat myös kattamaan kauniisti, ja ruokailussa opetellaan ruokailutapoja ja oikeaa ruokailutilannekäyttäytymistä. Opiskelijan tavoitteena on oppia valmistamaan terveellisiä ja edullisia perusruokia olemassa olevilla välineillä ja mahdollisimman edullisista raaka-aineista. Suunnittelun lähtökohtana on opiskelijoiden ruoanvalmistustaitojen kehittyminen ja raaka-aineen valinnan merkitys hintaan sekä omien lähtökohtien vaikutus elintarvikevalintoihin. Yksi tavoitteista on oppia perusruoanvalmistusmenetelmät (Liite 8), jotta oppija ymmärtää käyttämässään reseptiikassa olevat valmistusohjeet. Opetuksen suunnittelussa lähdin liikkeelle opiskelijoiden omista toiveista. Opettelemme, milloin on hyvä käyttää valmista ruokaa, puolivalmisteita apuna tai milloin on aika tehdä ruoka itse alusta saakka. Opettelemme myös hyödyntämään tähderuokia, sillä se on merkittävässä roolissa kun puhutaan edullisesta ruoanvalmistuksesta.

Opiskelijat suunnittelevat opettajan ohjauksessa jokaiselle opetuskeittiöjaksolle alkuruoan, pääruoan ja jälkiruoan. He hakevat ohjeet ruokalajeille kirjoista tai hyviksi havaituista Internet-lähteistä. Hyviksi havaittuja, testattuja ja toimivia ohjeita löytyy esimerkiksi Valion keitokirjapalvelusta. Ohjeet suurennetaan silloiseen opetuskertaan sopiviksi. Raaka-aineet listataan, ja mennään opiskelijoiden kanssa kauppaan. Kaupassa tutustutaan valikoimiin ja vertaillaan eri elintarvikevaihtoehtoja. Keittiöllä ruoka-aineet laitetaan kylmiöön. Asiallisen puukeutumisen ja tarvittavan peseytymisen jälkeen aloitetaan ruoanvalmistus. Ruoanvalmistuksen opetus jatkuu koko lukuvuoden ajan viikoittain. Oppimisen tavoitteena opiskelijoilla on oppia leipomaan, valmistamaan perusruokia kalasta, lihasta ja kasviksista sekä opetella valmistamaan jälkiruokia. Opetuskokonaisuudessa eteneminen on hidasta, ja olemme vasta alussa tavoitteiden saavuttamisessa. Uskon kuitenkin ruoanvalmistustaitojen kasvavan ja ruokavalintojen monipuolistuvan lukuvuoden aikana.

#### 4.3.5 Vuorokausirytmien merkitys -opetusmateriaalia

Nuoren toimintakyvyn heikkouteen saattaa vaikuttaa väärä vuorokausirytm. Nuorilla on tapana valvoa yöt ja kovin mielellään nukutaan pitkään aamulla, jolloin toimintakyky päivällä

on alhainen. Unipäiväkirjan avulla selvitetään nuoren unen pituutta ja vuorokausirytmää. Nuorta ohjataan kokeilemaan muutoksia pienin tavoittein kerrallaan ja kokeilemaan käytännössä sen vaikutusta virkeystasoon. Vuorokausirytmien merkitys opiskelijan hyvinvoinnille on yksi tärkeimmistä tavoitteista lukuvuoden aikana. Univaje näkyy huonona keskittymisenä, jaksamattomuutena ja nukahteluna koulupäivän aikana. Päätin lähteä kartoittamaan opiskelijoiden vuorokausirytmää siitä, kuinka he nukkuvat yönsä. Opiskelijat pitivät viikon ajan unipäiväkirjaa (Liite 9). Unipäiväkirjan tiedoista nousseita asioita käsitelimme laajalti keskustelemalla unen merkityksestä ja uneen liittyvistä asioista. Kokosin unen merkityksestä Power-Point-esityksen, (Liite 10) jonka avulla käsitelimme unen tärkeyttä. Opiskelijat täydensivät miellekartan (Liite 11) opetettavasta asiasta.

Asian ajankohtaisuudesta ja tarpeellisuudesta mielestäni kertoo se, että useat vanhemmille suunnatut nettisivustot korostavat nuorten vuorokausirytmien ja unen merkitystä. Kokosin Mannerheimin lastensuojeluliiton sivujen pohjalta rungon, jonka pohjalta kävimme opiskelijoiden kanssa opetuskeskusteluja heidän vuorokausirytmistään. (Liite 12.) Tavoitteena olisi saada myöhästelyt kuriin. Unirytmien parantuminen näkyy myös jaksamisen paranemisena. Tähän mennessä tulokset ovat laihoja, mutta onhan tässä vielä aikaa.

#### 4.3.6 Opetusmateriaalin arviointi

Opetusmateriaaliesimerkit, jotka tässä opinnäytetyössä esittelen, on tehty Arkielämäntaidot -opintokokonaisuuden opettamiseen. Olen pyrkinyt suunnittelemaan opetuksen mahdollisimman monimuotoiseksi. Opetuskeinoina on käytetty toiminnallisia menetelmiä, kokemuksellista oppimista. Tehtävien ja teoriaopetuksen materiaalia valmistaessani pyrin aina huomiomaan oppijan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet. Lukuvuoden alussa valmistamani opetusmateriaali oli liian monimutkaista. Yritin sisällyttää liian paljon oppimisen tavoitteita liian lyhyeen aikaan. Tulin siihen tulokseen, että minun olisi pitänyt antaa enemmän itselleni aikaa siihen, että tutustun ryhmäni opiskelijoihin kunnolla. Näin olisin välttynyt monelta ongelmalta. Muutin suunnitelmia yksinkertaisemmiksi ja pilkoin oppimisen tavoitteet pienemmiksi kokonaisuuksiksi. Tulin kyllä lukuvuoden alkuvaiheessa huomaamaan, että ryhmän eteneminen opinnoissa ei noudattanutkaan samaa kaavaa kuin ammatillisessa perustutkinnossa.

Opintojen sisällöt eroavat muutenkin aikaisemmasta opetuksestani ravintolakokkien opetuksessa. Valmentavan ja kuntouttavan koulutuksen opintojen rakenne on erilainen. AVA-koulutuksessa opintoja rytmittävät koulutus- ja työkokeilut. Opetettavat opintokokonaisuudet jatkuvat aina lukuvuoden loppuun saakka. Opetusmateriaalin valmistamisessa on huomioitava paljon asioita. Ryhmäni erityisopiskelijat ovat osaamisen tasossaan todella kaukana toisistaan. On todella haasteellista huomioida kaikki oppijat jokaisessa vaiheessa, kun opetusmateriaalia suunnittelee. Olen miettinyt seuraavan lukuvuoden alussa käyttää paljon aikaa ja energiaa jokaisen oppimistyylien ja -tapojen kokonaisvaltaiseen kartoittamiseen. Oppimisen vaikeudet ovat ehkä vaikeimpia ottaa huomioon. Kun toisella opiskelijalla on AD/HD, toisella keskittymisen vaikeus ja yksi opiskelija tarvitsee rauhallisen oppimisympäristön, että pystyy keskittymään, on kaikille hyvän oppimistilanteen luominen melkein mahdotonta. Kaikki oppivat eri tavoin, erityistä tukea tarvitseva opiskelija tarvitsee enemmän yksilöityä tukea selviytyäkseen opinnoistaan. Opetusmateriaalit ja menetelmät, joita olen käyttänyt, ovat olleet melko toimivia. Mitä enemmän ryhmäni opetusta viedään eteenpäin toiminnallisilla menetelmillä, sitä todennäköisemmin oppimista tapahtuu. Kokemuksellinen oppiminen, esimerkiksi ravintolassa ruokailu, jäi hyvänä oppimisen kokemuksena niin opiskelijoiden kuin minunkin mieleeni.

#### 4.3.7 Prosessin arviointi

Opetusmateriaalin suunnittelussa ensimmäinen vaihe on valtakunnalliseen opetussuunnitelmaan tutustuminen. Koulukohtaiset opetuksen toteuttamissuunnitelmat mietitään tarkasti yhteistyössä opettajien ja ryhmäavustajien kanssa. Seuraavaksi tutustutaan opiskelijoiden siirtotietoihin ja koulutuspaikkahakemuksiin. Niistä saa lisätietoa opiskelijoista ja heidän yksilöllisistä vaatimuksista ja oppimisen tavoitteista. Tärkeintä on tutustua nuoriin, heidän tavoitteisiinsa ja oppimistyyleihinsä sekä haasteisiinsa. Se on todella työllistävä vaihe lukuvuoden alussa. Aluksi tuntui, että käytän siihen liikaa aikaa lukuvuoden alussa. Nyt huomaan kuitenkin sen tärkeyden, ja olen ajatellut myös tulevana vuosina panostaa siihen saman verran tai jopa enemmän aikaa. Suunnittelemassani opetusmateriaalissa aloitetaan opiskelijoiden nykytilanteen kartoituksesta. Opiskelijan nykyinen osaaminen ja oppimisen tavoitteet selviävät ensimmäisten opiskeluvuikkojen aikana.

Ennen lukuvuoden alkua tekemäni suunnitelmat muuttuivat paljon. Nuorten tavoitteet ja omat suunnitelmani opetuksen sisällöiksi, eivät kohdanneetkaan kaikilta osin käytännössä. AVA:n opetuksen sisällöt poikkeavat perustutkintotavoitteisen koulutuksen sisällöistä. Esimerkiksi opiskelijan elämänhallintaan paneudutaan kokonaisvaltaisesti opintojen aikana. Lukuvuoden aikana tavoitteena on luoda opiskelijalle valmiudet oman arkielämänsä hallintaan. Tyypillisimmät muutoksen kohteena olevat asiat liittyvät vuorokausirytmiiin, joka näkyy nuorilla väsymyksenä, keskittymisvaikeuksina ja myöhästelyinä.

Muutokset arkielämäntaidoissa toteutetaan pieninä paloina. Muutosprosessia arvioidaan kokonaisuudessaan keväällä, kun lukukausi alkaa olla päätöksessä. Opiskelijat huomaavat elämäntapojen muutoksen hyvänolon tunteena, jaksamisen parantumisena ja olotilansa virkistymisenä. Jokaisella nuorella on omat tavoitteensa ja etenemistä arvioidaan keväällä yksilöllisesti. Tämänhetkinen arviointini prosessin tässä vaiheessa on se, että osa opiskelijoista on ottanut opetuksesta jotain vinkkejä oman elämänsä hallinnan tueksi, osa opiskelijoista ei ole kokenut muutoksen olevan heille tarpeellinen, vielä.

## 5 POHDINTA

Opiskelen tällä hetkellä ammatilliseksi erityisopettajaksi, ja olen pikkuhiljaa pääsemässä sisään erityispedagogiikan ihmeelliseen maailmaan. Siinä mielessä oli kuin lottovoitto, kun pääsin heti opintojen aikana kokeilemaan siipiäni erityisopiskelijoiden kanssa. Kainuun ammattiopistossa erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat integroidaan opiskelemaan ammattitutkintotavoitteiden mukaan muun ryhmän mukana. Yksittäiset erityisopiskelijat sinänsä ovat tuttuja jo aikaisemmilta työvuosilta, mutta nyt kaikki ryhmässäni ovat erityistä tukea tarvitsevia oppijoita.

Ammattiin valmentavaan koulutukseen valitut opiskelijat eivät päässeet opiskelemaan haluamilleen linjoille, tai he eivät ole siihen vielä valmiita. Heidän opiskelunsa tämän lukuvuoden aikana valmistaa heitä kokonaisvaltaisesti tuleviin opintoihin ja elämän hallintaan. Erityistä tukea tarvitsevan oppijan oppimistyylien, oppimisvaikeuksien ja oppimisympäristön vaikutukset tulee ottaa huomioon opintokokonaisuuksien suunnittelussa. Vaikka olen valinnut opetusmateriaalin aiheet restonomikoulutuksessa opiskelemistani osa-alueista, opetettavan aihekokonaisuuden valintaan ovat vaikuttaneet enemmän opiskelijan tarpeet sen sijaan, että olisin noudattanut orjallisesti itse opiskelemiani opintosisältöjä.

Tutustuttuani ryhmäni opiskelijoihin, olin aluksi lamaantunut heidän karmaisevista kohtaloistaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Alkujärkytyksestä selvittyäni päätin yrittää auttaa heitä elämässä eteenpäin kaikin mahdollisin keinoin. Erityispedagogikassa minua kiehtoo se seikka, että ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia ja opettaa. Yritämme yhdessä nuoren kanssa löytää hänelle oikeat tavat oppia. Erityisopetuksessa tärkein työkalu on opettajan persoona. Erityisopiskelijoiden opettamisessa opettaja joutuu alttiiksi arvioinnille melko usein, sillä palaute oppijoilta tulee välittömästi. Palautteen saatuaani yritän aina muuttaa toimintaani, jos palaute on ollut aiheellista. Viimeaikoina olen alkanut ottaa opiskelijoita mukaan opetuksen suunnitteluun. Ohjaan heitä esimerkiksi opiskeltavan aiheen valinnassa, ja he saavat itse miettiä mielekkäitä tapoja opiskella asiaa. Tämä kokeilu on niin alussa, ettei raportoitavia tuloksia oikeastaan vielä ole.

Opetusmenetelmistä toimivimmiksi on todettu kokemukselliset ja toiminnalliset menetelmät. Tekemällä oppiminen toimii ruoanvalmistuksen ja hygienian opetuksessa. Kokemuksellisin menetelmin harjoittelemme ruokailutapoja, vuorokausirytmien vaikutusta toimintakykyyn se-

kä ravitsemustakin soveltuvien osin. Välillä opetuskeskustelut ja omien elintapojen analysointi koettiin liian tunkeilevana, eikä niistä voitu puhua koko ryhmän kuullen. Keskustelut käytiin kuitenkin kahdestaan opettajan ja opiskelijan välillä. Aremmatkin opiskelijat kuuntelivat kuitenkin tarkasti käymiamme opetuskeskusteluja, joten toivottavasti opiskelijat oppivat keskusteluissa edes jotain. Aloittaessani tätä opinnäytetyötä, oli vaikeaa hahmottaa kokonaisuutta, jonka tulisin tässä esittelemään. Kun sain aihealueet itselleni selväksi, tuntuivatkin opiskelijoiden tavoitteet olevan muissa asioissa.

Minulle niin tuttu ruoanvalmistus on häviävän pienessä roolissa AVA-ryhmän kanssa. On niin paljon sellaisia osa-alueita, jotka vaativat huomiota. Pääosin opiskelijat ovat lähteneet mukaan kokeilemiini juttuihin, vaikka esimerkiksi ruokapäiväkirjan tekeminen on todella työlästä. Ratkaisukeskeiset ohjauskeskustelut ravitsemuksesta ja vuorokausirytmistä ovat opettaneet minulle paljon uusia asioita ryhmäni opiskelijoiden elämäntavoista, kotioloista ja menneisyydestä. Olen oppinut myös sen, että pakottamalla ei saa kenessäkään mitään aikaan. Toisen määrittelemät tavoitteetkin saavat enemmän vastarintaa kuin muutosta aikaiseksi. On ollut todella mukava löytää kirjoista vahvistusta omille olemassa oleville toimintakäytänteille. Kirjallisuus, joita olen tämän opinnäytetyön aikana lukenut, on antanut minulle uusia ideoita erityisopiskelijoiden opetukseen. Olen löytänyt uusia todella käyttökelpoisia Internet-sivustoja, joita voin edelleen opetuksessani hyödyntää.

Opinnäytetyöhöni valitsemani aihe-alueet hahmottuivat opetusmateriaalien aiheeksi käytännössä havaitsemieni ongelmien kautta. Nuorten hyvinvointi on ollut paljon esillä niin tutkimuksissa kuin julkisuudessaakin. Ryhmäni opiskelijoilla havaitsemani ongelmat noudattelivat pitkälti samaa linjaa, mitä tutkimuksissa on todettu. Kuitenkin ryhmässäni olevat opiskelijat ovat niitä, joilla ongelmat lapsuudessa ja nuoruudessa ovat keskivertonuoria vakavampia. Opettamani nuoret tulevat suoraan peruskoulusta. Vuosi antaa heille lisää aikaa varmistua omasta tulevasta ammattialasta sekä vahvistua muilla elämänhallinnan alueilla. Koulutuspoliittisen linjauksen mukaan koulujen tehtävänä on kouluttaa koko peruskoulun päättävien ikäryhmä. Siihen joukkoon mahtuu paljon erilaisia oppijoita.

Olenkin oppinut prosessin aikana paljon. Osin etukäteen ajatteleman toteutustavat tai käytänteet ovat saaneet vahvistusta tutkimastani kirjallisuudesta. Toisaalta taas laaja perehtyminen kirjallisuuteen ja tutkimuksiin antoivat paljon vinkkejä työn tekemiseen tulevaisuudessa. Koulutuksen tavoitteena on se, että opiskelijat pääsevät eteenpäin niin opinnoissaan ja kuin



muussa elämänhallinnassaan. Oikeastaan voin arvioida opetuksen vaikutuksia opiskelijoiden elämässä tarkemmin vasta koulutuksen päättymisen aikaan keväällä 2011.

Aion jatkaa samankaltaista työskentelyä jatkossakin. Kokemus karttuu koko ajan, ja tämän ensimmäisen vuoden jälkeen voin jatkaa paremmin valmistetun materiaalin kanssa seuraavina vuosina. Kaikille sopivaa materiaalia on vaikeaa valmistaa, koska tulevinakin vuosina oppijat ovat yksilöllisin tavoittein eteneviä yksilöitä. Jatkossa kehitettäväksi jää vielä toiminnallisuuden lisääminen kaikkiin opintokokonaisuuksiin, joihin se vain sopii. Uusien tapojen kehittäminen jatkuu tulevaisuudessakin. Haastavinta opinnäytetyön tekemisessä oli se, että kun kehittää omaa työtään, katsoo asioita liian läheltä. Sen raportointi ulkopuoliselle ihmiselle on haasteellista. Työn tekemistä vauhditti opetusmateriaalin tarve. Opetusmateriaalin tekemisessä on joskus kiire, että laaja lähteisiin tutustuminen ei ole mahdollista. Opinnäytetyön tekemisen aikana olen löytänyt useita lähteitä, joita tulen jatkossa hyödyntämään.

Itse olen alkaneesta koulutusohjelmasta innoissani. Olen opiskellut samaan aikaan erityispedagogiikkaan liittyviä asioita ja olen oppinut laajalti uusia asioita erityisopiskelijoiden kanssa toimimisesta. Restonomikoulutuksessa opiskelemani aihealueet ovat tärkeitä asioita myös elinikäisen oppimisen näkökulmasta. Koulutuksesta nousseet aihealueet ja erityisopettajakoulutus, ovat tuoneet minulle pätevyyden hoitaa nykyistä työtehtävääni. Mielestäni on tärkeää, että näillekin nuorille on löytynyt paikka itsensä kehittämiseen ja opiskelutaitojensa vahvistamiseen, sillä heilläkin on siihen oikeus.

## LÄHTEET

- Aaltonen, M., Ojanen, T. & Harju, L. 2004. Työelämän hyvät tavat. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M. 2003. Nuoren aika. WS Bookwell Oy. Porvoo.
- Aro, A., Mutanen, M. & Uusitupa, M. 1999. Ravitsemustiede. Karisto Oy. Hämeenlinna.
- Aro, J., Hassel, K., Lipponen, E., Mattila, S., Nurkkala, K., Paajanen, P., Seppänen, J., Teirmaa, S. & Viinikka, E. 2005. Puhtaus on puoli ruokaa. Suomen siivousteknisen liiton julkaisu- ja 1:18. AO-paino.
- Autio, M., Eräranta, K. & Myllyniemi, S. (toim.) 2008. Polarisoituva nuoruus? Hakapaino oy. Helsinki.
- Fagelholm, M. (toim.) 2001. Ratkaisuja ravitsemukseen. Palmenia- Kustannus. Tammer- paino Oy. Helsinki.
- Fuhrman, B & Ahola, T. 1999. Ratkaisukeskeinen itsensä kehittäminen. Lyhytterapia- instituutti. Helsinki.
- Hautamäki, J., Lahtinen, U., Moberg, S. & Tuunainen, K. 2002. Erityispedagogiikan perusteet. WSOY: Helsinki.
- Helander, J. 2000. Oppiminen ratkaisusuuntautuneessa terapiassa ja ohjauksessa. Helsingin yliopiston kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 169. Helsinki.
- [http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ruoka-\\_ja\\_tapakulttuuri/Ruokatavat/Ruokatapojen\\_muuttuminen\\_1900-luvulla](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ruoka-_ja_tapakulttuuri/Ruokatavat/Ruokatapojen_muuttuminen_1900-luvulla). (Luettu 7.11.2010.)
- Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Ihanainen, M., Lehto, M., Lehtovaara, A. & Toponen, T. 2008. Ravitsemustieto osaksi ammattitaitoa. WSOY. Helsinki.
- Ikonen, O. 1993. Erilainen oppija 1. Erityisopetuksessa kehitettyjä arviointi - ja opetusmenetelmiä. WSOY. Juva.
- Ikäheimonen, R. & Vaakkuri, K. 1999. TunneÄly- tervettä järkeä. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä
- Jonkka, J. Oikeuskansleri puolustaa koulun resursseja. Opettaja- lehti 17/2010.
- Kainuun ammattiopisto. Erityisopetuksen järjestämistä koskeva suunnitelma 2010.

Kannas, L., Eskola, K., Räsänen, P. & Mustajoki, P. Virtaa. 2005. Uuden sukupolven terveystieto. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Koskinen, K. & Hautaluoma, M. (Toim.) 2009. Erilainen oppija, välineitä työ- ja yksilövalmennukseen. Kirjapaino Hermes Oy. Tampere.

Kupias, P. 2004. Oppia opetusmenetelmistä. Edita Prima Oy, Helsinki.

Ladonlahti, T. Naukkarinen, A. & Vehmas, S. 1998. Poikkeava vai Erityinen? WSOY - Kirjapainoyksikkö, Juva.

Laki ammatillisesta koulutuksesta (21.8.1998/630) asetus (6.11.1998/811).

Lehtinen, M., Peltonen, H. & Talvinen, P. 2003. Ruoanvalmistuksen käsikirja. WSOY. Helsinki.

Michelsson, K., Miettinen, K., Saesma, U. & Virtanen, P. 2006. AD/HD nuorilla ja aikuisilla. PS-kustannus. Jyväskylä.

Mäkelä, J., Palojoiki, P. & Sillanpää, M. 2003. Ruisleivästä pestoon. WS Bookwell Oy. Porvoo.

Niemi, V-M., Rahkio, M. & Siitonen, A. 2004. Ruokaturvallisuuden käsikirja. Bookwell Oy. Helsinki.

Opetussuunnitelman perusteet. Vammaisten opiskelijoiden valmentava ja kuntouttava opetus ja ohjaus ammatillisessa peruskoulutuksessa. Määräys 9/011/2010.

Peltosaari, L., Raukola, H. & Partanen, R. 2002. Ravitsmustieto. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Piha, L. 2009. Voimavara- ja ratkaisukeskeisen työotteen valmennusohjelma. Luentomonisteet. HAMK.

Räsänen, P., Kupari, P., Ahonen, T. & Malinen, P. 2004. Matematiikka – Näkökulmia opettamiseen ja oppimiseen. Niilo Mäki Instituutti. Jyväskylä.

Takala, M. & Kontu, E. 2006. Luki-vaikeudesta luki-taitoon. Yliopistopaino. Palmenia -sarja. Helsinki.

Turpeinen, V. 2005. Oppimisvaikeudet ja käyttäytymisen ongelmat. Opintomonisteet. Jyväskylä.

Tynjälä, J. & Kannas, L. 2004. Koululaisten nukkumistottumukset, unen laatu ja väsyneisyys vuosina 1984- 2002. Teoksessa Kannas, L. (toim.) Koululaisten terveys ja terveystietämyksen muutos. WHO- Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto: Terveystieteen tutkimuskeskuksen julkaisuja 2.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta.2005. Suomalaiset ravitsemussuositukset. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus Kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Vuorinen, I. 2001. Tuhat tapaa opettaa. Vammalan kirjapaino Oy. Tampere.

## LIITTEET

Liite 1	Opetuksessa käyttämäni Internet sivut
Liite 2	Ruokapäiväkirja
Liite 3	Henkilökohtainen hygienia
Liite 4	Turvallinen ruoanvalmistus keittiössä
Liite 5	Elintarvikkeiden hygieeninen käsittely
Liite 6	Pöydän kattamisen ohje
Liite 7	Pöytätavat
Liite 8	Ruoanvalmistusmenetelmät
Liite 9	Unipäiväkirja
Liite 10	PowerPoint: Uni
Liite 11	Miellekartta uni
Liite 12	Opetuskeskustelu tukikysymykset

**Opetuksessa käyttämäni Internet sivut**

<http://www.wellou.fi/opettajat/>  
<http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/uni/index.htm>  
<http://www.evira.fi/portal/>  
[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/kasittely\\_ja\\_sailyttaminen/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/kasittely_ja_sailyttaminen/)  
<http://www03.edu.fi/oppimateriaalit/purtavaapuhtaasti/>  
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>  
<http://www.savonlinna.fi/ruokapalvelu/ravinto-opaskalvot05.pdf>  
<http://www.hesburger.fi/tuotteet/ravintoainelaskuri>  
<http://papunet.net/selko/tietoa/terveys/nikseja-ja-neuvoja-ruoanlaittoon/>  
[http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ruoka-\\_ja\\_tapakulttuuri/Ruokatavat/Poytatavat](http://opetus.ruokatieto.fi/Suomeksi/Nuoret/Ruoka-_ja_tapakulttuuri/Ruokatavat/Poytatavat)

**Opiskelijoiden elintapojen testauksessa käyttämäni sivut:**

Kuidun saantia testataan: <http://www.leipätiedotus.fi/testit/kuitutesti>  
 Rasvan laatua ja käyttöä testataan: <http://www.sydanliitto.fi/rasvat1>  
 Syömistottumuksiaan voi testata: <http://www.sydanliitto.fi/syomistottumukset>  
 Sokerin saantia voi testata: <http://www.leipätiedotus.fi/testit/sokeritesti>  
 Liikaa suolaa vai ei: <http://www.sydanliitto.fi/suolat>  
 Kalsiumia ravinnossasi?:  
<http://www.osteoporoosiliitto.fi/rollingbones/kovaluu/ravitsemus.htm>  
 Miksi ja miten nukumme? <http://terveysnetti.turkuamk.fi/nuorisonetti/uni/index.htm>

## Ruokapäiväkirjan täyttämisen ohjeistus

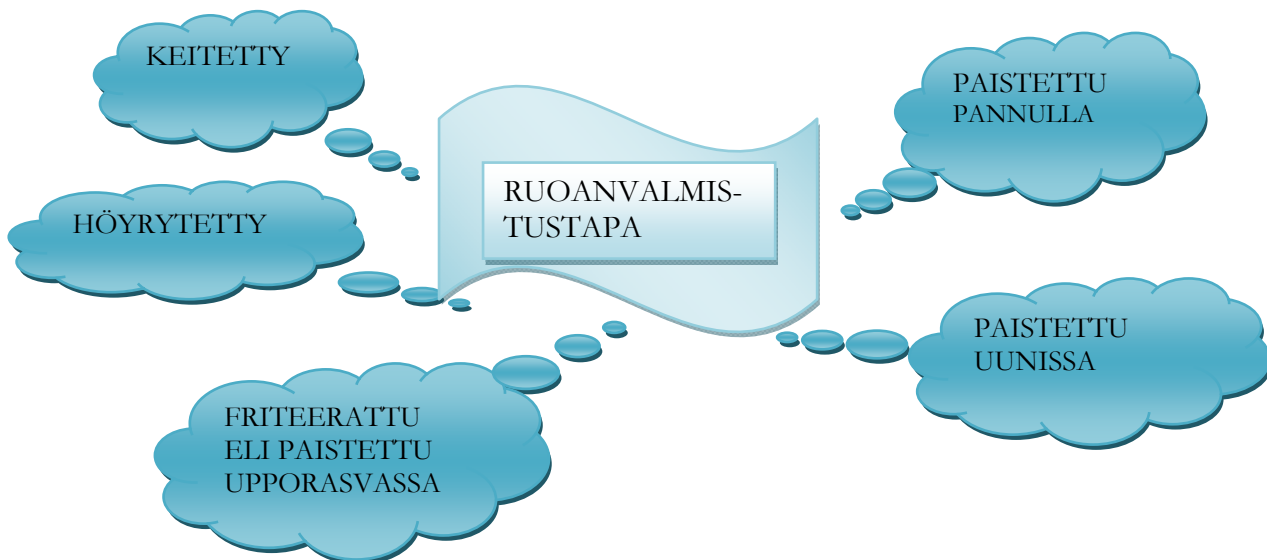
Kirjaa ylös päivittäin oheiseen taulukkoon nauttimasi ruoat ja juomat mahdollisimman tarkasti.

Tee merkinnät heti, kun olet syönyt, ettei asia unohdu!

Älä anna ruokapäiväkirjan pitämisen vaikuttaa siihen, miten ja mitä syöt.

Kirjaa ruokamäärät mahdollisimman tarkasti; esimerkiksi ruisleipä 2 viipaletta, sokeri 2 palaa, maitoa 2 dl jne.

Kirjoita ruoanvalmistustapa käyttäen seuraavia termejä:



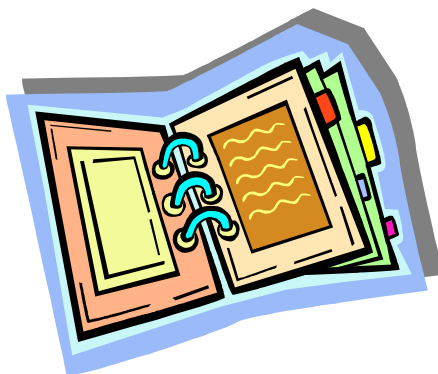






LAUANTAI Päivä- määrä	Kello	Paikka	Ruoka/Juoma & valmistustapa	Annoskoko

SUNNUNTAI Päivä-määrä	Kello	Paikka	Ruoka/Juoma & valmistustapa	Annoskoko



Lue materiaali huolella ja vastaa alla oleviin kysymyksiin.

1. Mitä tarkoitetaan henkilökohtaisella hygienialla?
2. Miksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen on tärkeää?
3. Kuinka bakteerit ja virukset leviävät?
4. Kuinka leviämistä on helpointa vähentää tai estää?
5. Mieti parisi kanssa, mitä ovat kosketuspinnat. Mitkä ovat omassa elinympäristössäsi asioita tai esineitä, joihin kosket päivän aikana?
6. Valitkaa ryhmässä kohteita, joista otatte pintapuhtausnäytteet Hygicult-näyteputkiin.

7. Tutustukaa huolellisesti näytteen ottamisen ohjeistukseen.
8. Näytteitä kasvatetaan luokassa **viikon ajan**. Viikon kuluttua näytteet analysoidaan pakkauksen ohjeen mukaan.
9. Mieti, kuinka voimme käytännössä vähentää bakteerien leviämistä?
10. Vaikuttaako näytteiden tutkiminen käytännön toimintaasi jatkossa? Miten?



## Hygienia keittiössä

Hyvä keittiöhygienia on A ja O, kun ehkäistään ruokamyrkytyksiä.

Bakteereja on kaikkialla, myös elintarvikkeissa.

Jos käsittelet elintarvikkeita väärin, bakteerit ruoassa voivat sairastuttaa sinut.

Ruokamyrkytyksiä voidaan kuitenkin estää.



## Ohjeet turvalliseen ruoanvalmistukseen

- Aloita ruoanvalmistus aina käsienpesusta.
  - Älä valmista ruokaa muille sairaana.
- Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina.
- Vältä bakteerien levittämistä raaoista elintarvikkeista kypsiin.
  - Kuumenna ruoka kauttaaltaan kypsäksi.
  - Pese kasvikset huolellisesti ennen käyttöä.
- Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti. Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti.
- Säilytä helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmässä (+2 - +6 asteessa).

[http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa\\_elintarvikkeista/kasittely\\_ja\\_sailyttaminen/](http://www.evira.fi/portal/fi/elintarvikkeet/tietoa_elintarvikkeista/kasittely_ja_sailyttaminen/)

Tutustu yllä olevasta linkistä turvalliseen ruoanvalmistukseen.

Tee itsellesi muistitaulu oman keittiösi seinälle!



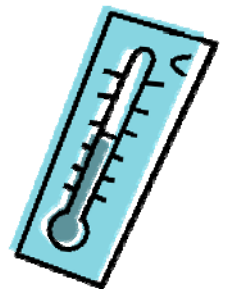
**Elintarvikkeiden säilytykseen, käsittelyyn ja valmistukseen liittyy sääntöjä, jotka kannattaa muistaa ruoan turvallisuuden takaamiseksi:**

- Valitse aina laadukkaita tuotteita, tarkista tuoreus ja kelpoisuus pakkausmerkinnöistä ja valitse vain hyväkuntoisen näköisiä ja tuoreita tuotteita.



- Kuljeta elintarvikkeet kotiin nopeasti, kesällä kannattaa käyttää kylmälaukkua.

- Säilytä helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmässä, +2- +6 C asteessa. Osta jääkaappi-lämpömittari.



- Aloita ruoanvalmistus aina käsienpesusta.

- Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina ja turvallisina. Varaa raa`alle lihalle ja kalalle, vihanneksille sekä leivälle omat leikkuulaudat. Vaihda pöytäpyyhe tarpeeksi usein ja muista, että se on tarkoitettu vain pöytäpintojen pyyhkimiseen, ei lattioiden!



- Vältä bakteerien levittämistä raaoista elintarvikkeista kypsään tai muihin sellaisenaan syötäviin. Varaa omat työvälineet eri raaka-aineille ja pese käsiä, työvälineitä ja työpintoja ruoanvalmistuksen aikana.

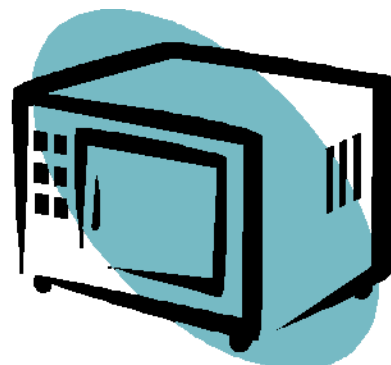
- Kuumenna ruoka kokonaan kypsäksi/kuumaksi.

- Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti. Jos tarjoamiseen on paljon aikaa, kannattaa ruoka jäähdyttää nopeasti, säilyttää kylmässä ja kuumentaa myöhemmin uudelleen. Nopea jäähdyttäminen onnistuu kotiloissa kylmävesihauteessa esimerkiksi tiskialtaassa.



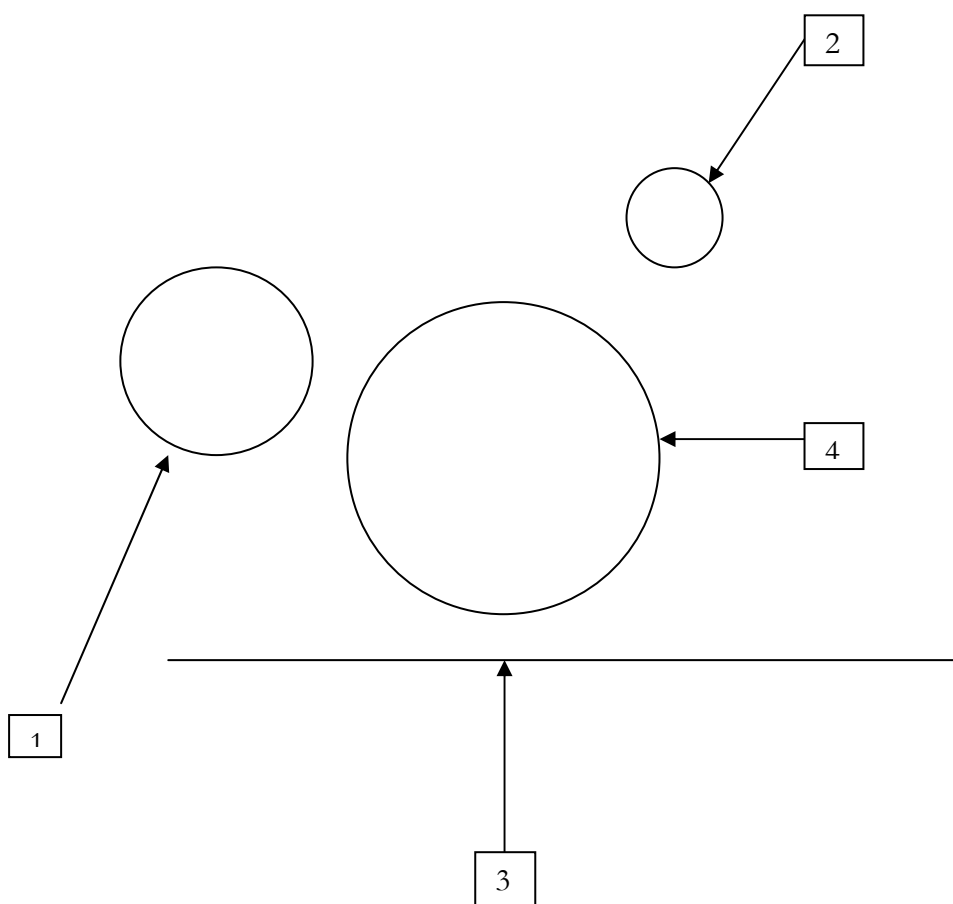
- Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti kiehuvan kuumaksi ennen tarjoilua. Mikrossa kuumennettaessa ruokaa kannattaa sekoittaa välillä.

Lähde: Elintarvikevirasto - [www.evira.fi](http://www.evira.fi)



## Pöydän kattamisen ohje:

### Peruskate:



Nimeä kuvassa nuolella osoitetut asiat:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.



### Ruokailuvälineiden käyttöjärjestys:

- ulkoa sisäänpäin
- lasit ulkoa sisäänpäin (pääruoan lasi noin lautasen keskellä)

### 2. Piirrä ylläolevaan kuvaan kate seuraavalle aterialle:

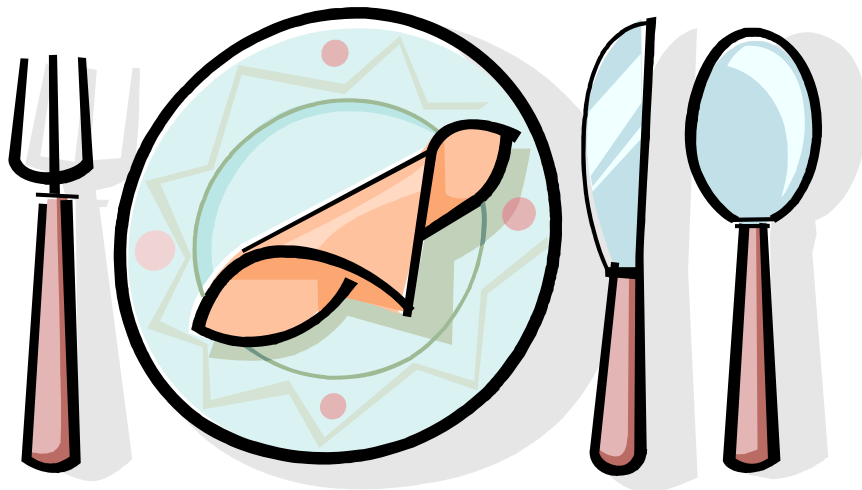
**KERMAINEN SIENIKEITTO**

**PAISTETTUA LOHTA JA PARSAA**

**MARJOJA  
&VALKOSUKLAAVAHTOA**



## Pöydän kattaminen



1. Asiakkaan paikka: servietti/ katelautanen. Tilaa varataan:...../ asiakas
2. Veitsen paikka on.....
3. Haarukan paikka on .....
4. Aterimien ja pöydän reunan väli on .....cm
5. Leipäveitsi asetetaan ..... ja leipäveitsen kahvan alareuna asetetaan pääruokalautasen .....korkeudelle
6. Pääruoan ruokailuvälineet.....
7. Jälkiruokavälineet asetetaan..... kahva oikealle.
8. Servetin paikka katteessa on .....

**Pöydässä nautitaan hyvästä ruuasta, kauniista kattauksesta, herkullisista tuoksuista ja mauista sekä mukavasta seurasta.**

Hyvät pöytätavat kuuluvat tärkeänä osana perussivistykseen.

Ruokailu aloitetaan vasta, kun kaikki ovat pöydässä.

Ruokaa otetaan vain sen verran, että kaiken ottamansa jaksaa myös syödä.

**Ruokailuun liittyy muutamia hyviä tapoja:**

- ❖ istuudu pöytään yhtä aikaa muiden kanssa
- ❖ aseta lautasliina syliin
- ❖ aloita lämpimän ruuan syöminen yhtä aikaa lähimpien pöytäkumppaneiden kanssa
- ❖ aloita kylmät alku- ja jälkiruuat yhtä aikaa kaikkien kanssa
- ❖ vältä puhumista ruoka suussa
- ❖ pyydä toisia ojentamaan ruokia, joihin et ylety - älä kurottele
- ❖ tarjoa ensin vierustovereillesi lisää juotavaa ja täytä vasta sen jälkeen oma lasisi
- ❖ keskustele pöydässä mukavista asioista
- ❖ käytä veistä leikkaamiseen, laita ruoka suuhun haarukalla
- ❖ vältä nojailemasta pöytään kyynärpäilläsi
- ❖ jätä käytetty lautasliina taitettuna pöydälle lautasen viereen ja ruokailuvälineet vierekkäin "kello viiden" kohtaan lautaselle
- ❖ nouse pöydästä yhtä aikaa toisten kanssa
- ❖ älä jätä tuolia huolimattomasti, vaan työnnä tuoli paikoilleen
- ❖ muista kiittää hyvästä ateristiasta sekä seurasta!



## Kutsuilla tai juhlissa

Juhlissa hyvät pöytätavat korostuvat.

Kutsuilla seurataan emännän tai isännän esimerkkiä.

Kun emäntä toivottaa vieraat tervetulleeksi ja kohottaa maljan, nostat myös oman lasisi.

Pöydässä otetaan huomioon vierustoverit ja kaikkien toivotaan osallistuvan keskusteluun lähellä istuvien kanssa.

Ruokailuhetken ilmapiiri on kiireetön.

Älä kiirehdi syömisen kanssa, sillä juhlissa on aina varattu aikaa kiireettömään ruokailuhetkeen.

Juhlien emäntä yleensä pitää huolen, ettei kukaan vieraista lopeta ruokailua viimeisenä, vaan viimeisen suupalan lautaselta syö emäntä itse.

(Kenellekään vieraista ei tule oloa, että hänen takiaan ruokailu on venynyt.)



## Ravintolakäyttäytyminen

Ravintolat ovat tiettyinä ajankohtina todella täynnä.

Mikäli tahdotaan syödä juuri tietyssä ravintolassa, on pöytä hyvä varata etukäteen. Pöytää varatessa kerrotaan tarkka kellonaika ja koska ollaan tulossa sekä montako henkilöä seurueeseen kuuluu.

Mikäli seurueessa on joku, joka on allerginen jollekin ruoka-aineille, olisi myös tästä hyvä kertoa etukäteen, jotta ravintolassa voidaan varautua tarpeen mukaan.

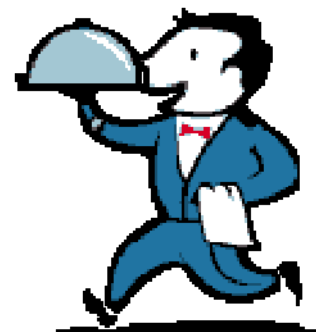
Ravintolaan saavuttaessa jätetään päällyysvaatteet eteisvahtimestarille tai naulakkoon. Tämän jälkeen monissa ravintoloissa tarjoilija tulee näyttämään pöydän (nainen kulkee tarjoilijan perässä), mutta ellei pöytiin ole opastusta, niin asiakas saa itse valita pöydän (mies kulkee ensin ja nainen hänen jälkeensä).

Ruokalistan saa tarjoilijalta, jollei sitä ole valmiiksi pöydässä. Häneltä voi myös kysyä asioita, jotka helpottavat ruuan valitsemisessa.

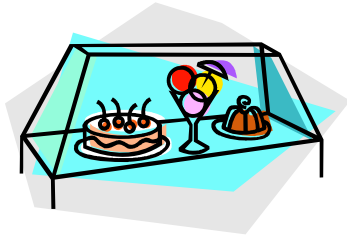
Kun ruoka tilataan, on kerrottava, minkälaisena tahdotaan mahdollisesti tilattu pihvi: hyvin paistettuna, mediumina vai raakana.

Jos mies ja nainen ovat kahdestaan ravintolassa, kuulu tilaaminen yleensä miehen tehtäviin.

Mikäli nainen maksaa laskun, on hänen silloin tilattava ruokakin.



## NOUTOPÖYDÄSSÄ RUOKAILU



- Ruoka tarjoillaan noutopöydästä, josta sitä haetaan useita kertoja.
- Jokaisella kerralla otetaan uusi lautanen eli edellinen lautanen jätetään pöytään, josta tarjoilija hakee sen pois.
- Kylmä alkuruoka (kala- ja lihaleikkeleet) haetaan ensimmäisenä, ja vasta kun kaikki ovat pöydässä, saa aloittaa syömisen.
- Tämän jälkeen haetaan salaatit ja lämmintä alkuruokaa. Kaikki pöydän jäsenet hakevat ruuan yhtä aikaa.
- Pääruokaa saa alkaa syömään heti vieruskaverin saavuttua pöytään, jolloin se ei ehdi jäähtymään koko pöytäseuruetta odotellessa.
- Pääruuan jälkeen haetaan ensin juustoja ja hedelmiä ja vasta tämän jälkeen jälkiruoka ja kahvi.
- Ruokailun jälkeen tarjoilijalta pyydetään lasku. Tässä vaiheessa on aiheellista kertoa, maksetaanko kaikki samasta vai maksetaanko kaikki mahdollisesti erikseen.
- Monissa paikoissa laskuun on sisällytetty juomaraha, mutta mikäli on ollut erittäin tyytyväinen tarjoiluun ja ruokaan, ei mikään estä antamasta tarjoilijalle vielä lisäpalkkiota.
- Ravintolasta lähdettäessä mies ojentaa aina takin naiselle ja huolehtii vaaterahasta maksamisesta.

Ota selvää, mitä tarkoitetaan seuraavilla ruoanvalmistusmenetelmillä?

KEITTÄMINEN:



VEDESSÄ KEITTÄMINEN:

OMASSA NESTEESSÄ KEITTÄMINEN:



HAUDUTTAMINEN:

VESIHAUTEESSA KYPSENTÄMINEN:

RYÖPPÄÄMINEN ELI ESIKEITTÄMINEN:



HÖYRYSSÄ KEITTÄMINEN:



PAISTAMINEN:



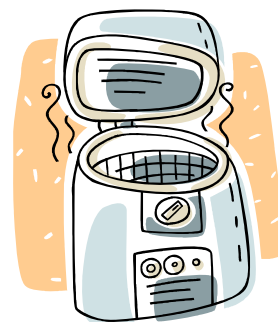
RUSKISTAMINEN:

PAAHTAMINEN ELI GRILLAAMIN:



PARILOIMINEN:

UPPOPAISTAMINEN, FRITEERAAMINEN:





## Opettajan kappale

### KEITTÄMINEN:

**Ruoka-aineen kypsentämistä vedessä tai höyryssä 90–100 asteessa**



### VEDESSÄ KEITTÄMINEN:

Paras tulos saadaan, kun kypsennettävät tuotteet ovat **samankokoisia**. Vettä laitetaan niin paljon, että kypsennettävä raaka-aine peittyy. (Poikkeuksena pakastekasvikset, jotka keitetään vähässä vedessä.)

### OMASSA NESTEESSÄ KEITTÄMINEN:

Esimerkiksi sienet voi kypsentää omassa nesteessään kattilassa. Kalan voi kypsentää uunissa folioon käärittynä, jolloin kalan omat nesteet pitävät sen kosteana.



### HAUDUTTAMINEN:

Kypsentämistä hyvin lähellä kiehumispistettä eli alle 100°C:ssa. Hauduttaminen on paras valmistustapa pehmeille tuotteille, jotka eivät vaadi pitkää kypsennysaikaa esim. äyriäiset, kala ja sisäelimet. Uunissa haudutettaviksi sopivat pitkän kypsennysajan vaativat tuotteet esim. liharuoat. Myös helposti pohjaan palavat ruoat voi kypsentää hauduttamalla, esim. puurot.

### VESIHAUTEESSA KYPSENTÄMINEN:

Tuote pannaan kypsennysastiassaan 100°C: seen veteen joko liedelle tai uuniin. Liedellä: Kastikkeita: hollandaise-kastike ja sabayon  
Uunissa: paahtovanukas

### RYÖPPÄÄMINEN ELI ESIKEITTÄMINEN:

Tarkoitus poistaa tuotteesta epäedullisia aineita: korvasienestä myrkky, suolasienistä liika suola.



**HÖYRYSSÄ KEITTÄMINEN:**

Keittämistä vesihöyryssä tai höyryn ja paineen seoksessa. Höyryttämisen etu on, että tuote kypsyy hellä varoen eivätkä vitamiinit liukene keitinveteen.

**PAISTAMINEN:**

Tarkoituksena saada tuotteeseen ruskea paistopinta. Paistaa voi pannulla ja uunissa. Pannulla paistettaessa käytetään rasvaa (voi, öljy). Uunissa ei tarvita välttämättä rasvaa.

**RUSKISTAMINEN:**

Pannulla paistettaessa vain ruskea väri, loppukypsennys muulla tavoin. Pannun ja rasvan tulee olla kuumia, paras lopputulos kun raaka-aine ruskistetaan pienissä erissä.

**PAAHTAMINEN ELI GRILLAAMIN:**

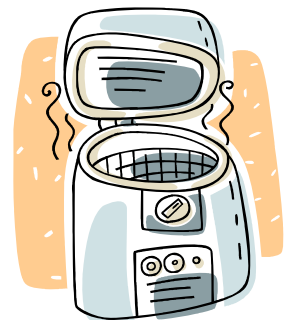
Tuote kypsennetään säteilylämmöllä paahtimessa, uunissa tai esim. grillissä. Parhaiten sopii pienet annos palat. Suurissa paloissa pinta mustuu ennen kuin tuote on sisältä sopivan kypsää.

**PARILOIMINEN:**

Kypsennetään kosketuslämmöllä, joko pannulla tai parilalla

**UPPOPAISTAMINEN, FRITEERAAMINEN:**

Kypsennetään tuote upottamalla kuumaan rasvaan. Rasvan lämpötila on 160-195°C. Leivittävät tuotteet tulisi maustaa ennen leivittystä ja paistamista.



Pidä viikon ajan (7pv) nukkumispäiväkirjaa, jotta saat tietää, paljonko saat oikeasti unta ja kuinka se vaikuttaa virkeyteesi hereilläoloaikana.



Pvm	Milloin nukahdit	Monelta heräsit	Unen laatu (kevyt, syvä, heräily)	Vireys hereillä oloaikana (virkeä, uninen)
MA				
TI				
KE				
TO				
PE				
LA				
SU				

UNTA YHTEENSÄ VIIKOLLA \_\_\_\_\_

UNTA VIIKONLOPPUNA \_\_\_\_\_

VIREYSTILA KESKIMÄÄRIN \_\_\_\_\_



**Pohdi itsenäisesti arkielämäntaitoihisi liittyviä kysymyksiä ja vastaa niihin todenmukaisesti.**

- 1. Mitä asioita teet iltaisin ennen nukkumaan menoa?**
- 2. Onko herääminen sinulle aamulla vaikeaa?**
- 3. Kuinka monta tuntia sinun tulisi nukkua, että tunnet olosi virkeäksi?**
- 4. Onko sinun mahdollista muuttaa nukkumaan menoaikaa?**
- 5. Mitä teet aamuisin, ennen kouluun menoa?**
- 6. Ehditkö ajoissa kouluun?**

### Dia 1: UNEN TEHTÄVÄT

- ▶ Nukkuminen on aivojen keino palautua.
- ▶ Muistin ja oppimisen tukeminen, fyysisen- sekä mielenterveyden ylläpitäminen ja aivojen väsymyksen poistaminen
- ▶ Ihminen tarvitsee unta henkisen ja fyysisen terveyden ylläpitoon, sekä aivojen tietojen käsittelyyn.
- ▶ Oppiminen ja muisti edellyttävät riittävää nukkumista, sillä unen tehtävänä on siirtää opittua asiaa työmuistista pitkäkestoiseen muistiin.

### Dia 2: UNENPUUTTEEN VAIKUTUKSET

- ▶ Monimutkaiset aivotoiminnot kärsivät univajeesta.
- ▶ Väsymys voi aiheuttaa ongelmia oppimisessa ja keskittymisessä ja tapaturma-alttius lisääntyy.
- ▶ Tarpeeksi pitkä yöuni on tärkeä fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tekijä.
- ▶ Jos univaje jatkuu yöstä toiseen elimistö ei ehdi palautua, ongelma paisuu ja haitat moninkertaistuvat.

### Dia 3: MITEN VAIKUTTAA UNIVAJEeseen

- ▶ Säännöllistämällä vuorokausirytmä
- ▶ Huomioimalla liikunnan ja levon tasapaino
- ▶ Säännöllistämällä ruokailut, ei raskasta ruokaa ennen nukkumaan menoa
- ▶ Siirtämällä TV, tietokoneet, pelit varhaisempaan ajankohtaan illasta
- ▶ Rauhoittamalla päivittäinen elämä hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa

### Dia 4: UNIHYGIENIA

- ▶ Oikeat olot hyvän unen saamiseen ja ylläpitämiseen.
- ▶ Noudattaa säännöllistä järkevää uni-valverytmiä, myös viikonloppuisin.
- ▶ Nukkumista edistävät ulkoiset olot: huoneen lämpötila, meluttomuus, valaistus
- ▶ Hyvä vuode, puhtaat lakanat sekä miellyttävät vuodevaatteet luovat mahdollisuuden rauhalliseen ja levolliseen uneen.

### Dia 5: Unen vaiheet

- ▶ *nukahtaminen, kevyt uni, syvä uni ja erittäin syvä (läpitunkematon) uni.*
- ▶ Nukahtaminen on merkki unen ensimmäisestä vaiheesta
- ▶ Kevyessä unessa lihakset rentoutuvat
- ▶ Syvässä unessa sydän lyö hitaammin, verenpaine ja kehon lämpötila laskevat
- ▶ Erittäin syvässä unessa elintoiminnot hidastuvat edelleen
- ▶ Unen syvien vaiheiden aikana nähdyt unet eivät yleensä jää mieleen.

### Dia 6: Unen vaiheet

- ▶ Siirtyminen vaiheesta toiseen ei ole aina suoraviivaista.
- ▶ Äänet ja muut häiriöt voivat aiheuttaa sen, että nukkuja voikin siirtyä unen vaiheissa taaksepäin, kohti pinnallisempaa unta ja herätä ennen unen syvintä vaihetta.
- ▶ Siirtyminen nukahtamisesta erittäin syvään uneen kestää noin tunnin, jonka jälkeen voi mennä unen vaiheissa taaksepäin takaisin nukahtamisvaiheeseen.
- ▶ Tätä edestakaista vaihtelua tapahtuu yön aikana 4–5 kertaa.

### Dia 7: REM- uni

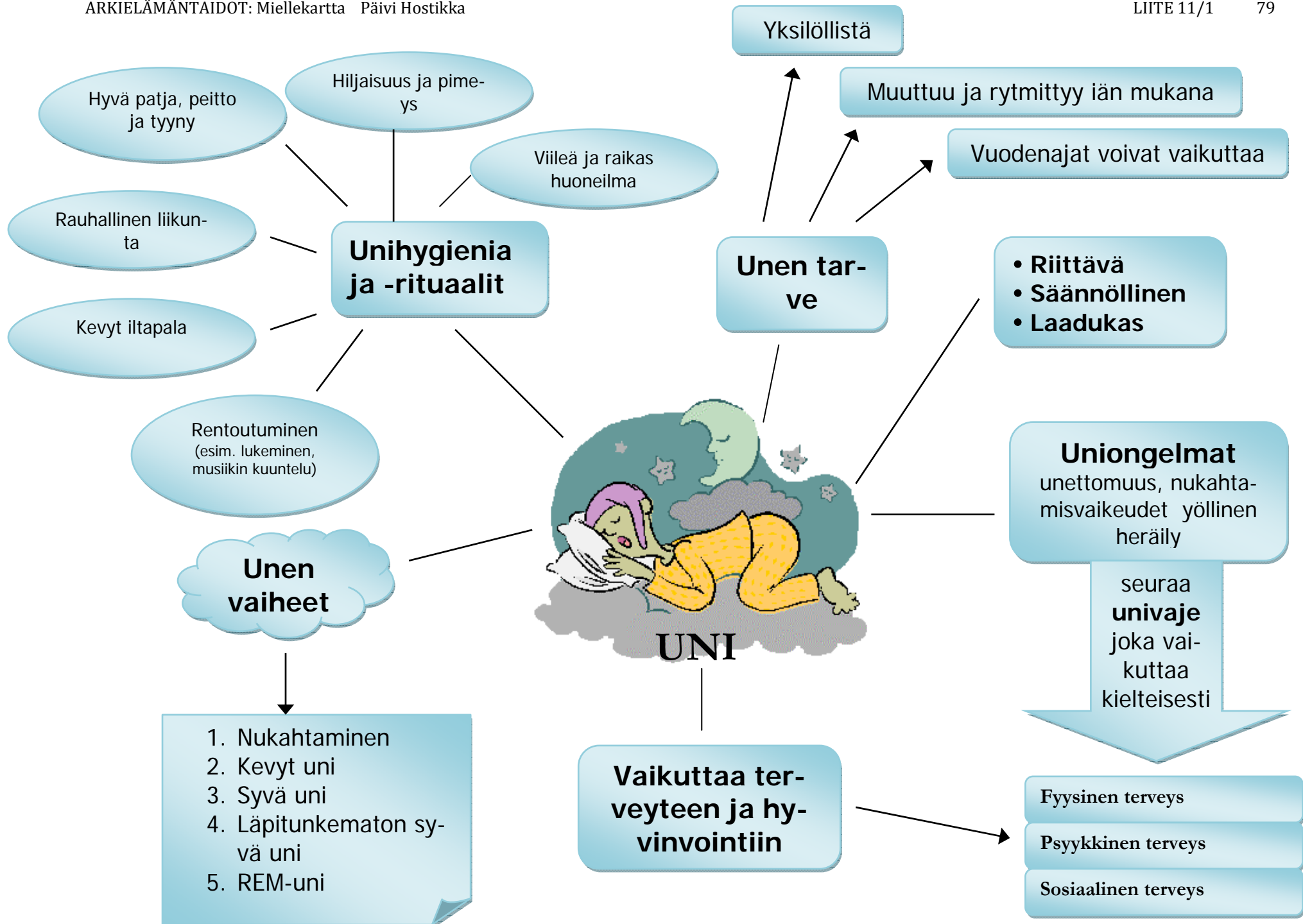
- ▶ Unessa on erillinen REM-unen vaihe, jota voidaan unen rakenteen kannalta pitää viidentenä vaiheena.
- ▶ Uni on tällöin pinnallista, sydän lyö nopeammin, hengitys on kiihtynyt ja silmät liikkuvat luomien alla nopeaan tahtiin.
- ▶ Vaihe onkin saanut nimensä silmien nopeista liikkeistä (Rapid Eye Movements).

### Dia 8: Unen vaiheet

- ▶ REM-uni on nukkumisen se vaihe, jolloin yleensä nähdään unia. Kaikki näkevät unia, vaikka aamulla eivät niitä välttämättä muista. Unet voivat olla melko pitkiä, jopa 15 minuutin mittaisia.
- ▶ Aamua kohti uni muuttuu kevyemmäksi, ja siinä on enemmän REM-vaiheita. Osittain tästä johtuukin, että monesti heräämme ”kesken makeimpia unia”.
- ▶ Jos ihmisen nukkumista häiritään REM-unen aikana, on seurauksena yleensä lieviä keskittymisvaikeuksia.

### Dia 9: Unen puutos

- ▶ Vakavat unen puutokset johtavat ärtyneisyyteen, suuriin keskittymisvaikeuksiin ja ahdistuneisuuteen.
- ▶ Tilapäinen univaje, esimerkiksi yhden yön liian lyhyt uni, korjautuu nukkumalla.
- ▶ Myös niin sanottu univelka, joka on seurausta useamman yön liian vähäisestä nukkumisesta, korjautuu melko nopeasti yhden tai kahden yön kunnon unella.





### Keskustelu dialogi: Nuoren uni

Murrosikäinen nuori tarvitsee yössä unta n. 10 tuntia.

Unentarve ei murrosiässä vähene, mutta hormonien vaikutuksesta nukahtamisajankohta voi siirtyä myöhemmäksi.

Nuorten unihäiriöistä yleisin onkin aamuväsymys. Syynä tähän on usein liian myöhäinen nukkumaan meno.

### Miksi nukkuminen on tärkeää?

- Nukkuminen on tärkeää aivojen palautumiselle päivän virikkeistä. Päivällä opitut asiat siirtyvät unen aikana pitkäkestoiseen muistiin.
- Riittävä uni edistää luovuutta ja helpottaa päättelykykyä.
- Univaje haittaa uuden oppimista ja lisää virheitä opinnoissa.
- Uni vaikuttaa kasvuun, sillä unen aikana erittyy kasvuhormonia.
- Univajeesta on haittaa terveydelle, sillä univaje voi edistää tiettyjen sairauksien, kuten diabeteksen, syntymistä. Väsymys voi tuoda mukanaan myös päänsäryn.
- Liian vähäiset unet ovat vaaratekijä liikenteessä. Väsyneenä ihminen on alttiimpi myös muille tapaturmille.
- Uni vaikuttaa ulkonäköön ja painoon. Väsyneenä ruokahalu kasvaa ja mieli tekee etenkin runsaskalorista syötävää.

### Miten nuoren saisi nukkumaan ajoissa?

- Pohdimme yhdessä, milloin arkipäivinä pitäisi mennä nukkumaan, milloin viikonloppuina ja loma-aikoina.
- Kun nuori noudattaa säännöllistä rytmiä myös viikonloppuisin, herääminen on arkipäivinä helpompaa. Viikonlopun nukkumaan menon ja heräämisen ajat eivät saisi merkittävästi erota arjen rytmistä. Jo kahden tunnin poikkeama on iso.
- Loma-ajan lopussa, hyvissä ajoin ennen koulun alkua nuoren on hyvä totutella uuteen rytmiin.
- Murrosikään kuuluu kapina, joka on osa nuoren kehitystä. Nuori kaipaa kuitenkin edelleen aikuista ja rajoja. Rajat tuovat hänen elämäänsä turvallisuutta ja helpottavat kaikkien elämää. Nuorella tulee kuitenkin olla mahdollisuus vaikuttaa häntä koskeviin asioihin ja päätöksiin.



- Voit ymmärtää nuorta paremmin, kun muistelet omaa nuoruuttasi. Joskus nuorelle tarvitsee sanoa tiukasti EI, mutta hyviä puhevälejä kannattaa vaalia.

### Vinkkejä nuorelle

- Mene sänkyyn väsyneenä. Käytä sänkyä vain nukkumiseen.
- Vältä päiväunia. Yritä pitää samanlainen rytmi arkipäivinä ja viikonloppuna.
- Älä juo kahvia tai kolajuomia muutamaan tuntiin ennen nukkumaan menoa.
- Vältä illalla rasittavia urheilusuorituksia. Palautuminen voi viedä jopa 2 tuntia.
- Yritä rentoutua ennen nukkumaan menoa. Mieti mitkä asiat rentouttavat sinua?
- Vältä raskaita aterioita ennen nukkumaan menoa. Nälkäisenäkään ei uni tule, joten huolehdi riittävästä iltapalasta. Esim. hedelmät, vihannekset, voileipä, viili ja jogurtti ovat hyviä iltapaloja.
- Huolehdi makuuhuoneen viihtyisyydestä. Pidä lämpötila sopivana (18–20 astetta), tuuleta ja siivoa huone säännöllisesti. Huolehdi siitä, että saat makuuhuoneesta myös tarpeeksi pimeän.
- Huolehdi siitä, että sänky on miellyttävä ja mukava.
- Harrasta liikuntaa ja pyri elämään tasapainoista elämää.
- Ota lämmin suihku tai kylpy ennen sänkyyn menoa.
- Jos sinulla on huolia ja stressiä, yritä puhua niistä ystäväsi tai jonkun muun läheisen kanssa. Uni tulee paremmin, kun ongelmat selviävät.
- Herää ja nouse sängystä samaan aikaan kuin muina aamuina, vaikka takana olisi huonosti nukuttu yö.
- Vältä jännittäviä kirjoja, tv-ohjelmia ja pelejä ennen nukkumaan menoa. Jännittävät asiat voivat jäädä vaivaamaan eikä uni tule niin helposti.
- Kun menet vuoteeseen, älä tuijota kelloa tai laske, montako tuntia vielä ehdit nukkua. Nukahdaminen vaikeutuu entisestään. Yritä rentoutua ja miettiä mukavia asioita. Muista, että yksi huonosti nukuttu yö ei ole vaaraksi.
- Jos et saa unta noin 15 minuutin kuluessa, nouse vuoteesta ja yritä rentoutua. Älä kuitenkaan uppoudu mihinkään tärkeään asiaan. Sitä vastoin lue jotain tuttua kirjaa tai kirjoita paperille, mitä asioita pyörii mielessäsi.